Александр Казакевич

ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ КНИГА, ИЛИ ЧТО ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СЧАСТЬЯ НАДО

главный секрет всех победителей и счастливцев

Александр Казакевич

ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ КНИГА, ИЛИ ЧТО ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СЧАСТЬЯ НАДО

Главный секрет всех победителей и счастливцев

Москва
ЦЕНТРПОЛИГРАФ

УДК 174.4
ББК 88
К14

Художник – Гармаза А.И.

Казакевич, А.

К14 Вдохновляющая книга, или Что человеку для счастья надо. Главный секрет всех победителей и счастливцев / Александр Казакевич. — М.: Центрполиграф, 2010. — 351, [1] с., ил. — (Вдохновляющая книга).

ISBN 978-5-9524-4524-6 (ВК)
ISBN 978-5-9524-4610-6

В этой книге собраны самые интересные факты, самые волнительные истории, самые красивые притчи и самые вдохновляющие афоризмы. Задача автора — пробудить в читателе интерес, а цель — зажечь, окрылить и воодушевить его сердце, чтобы жизнь была в удовольствие, а работа — в радость. Чтобы человек поверил в себя и уверенно двинулся по пути к счастью, успеху и богатству — всему, что он сам бы себе пожелал.

УДК 174.4
ББК 88

Популярное издание

Казакевич Александр

ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ КНИГА, ИЛИ ЧТО ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СЧАСТЬЯ НАДО

Главный секрет всех победителей и счастливцев

Книга также издается под названием «Всемирная история везения. 133 секрета всех победителей и счастливцев»

Заведующая редакцией *Т.М. Минеджян*
Ответственный редактор *Е.В. Погосян*
Технический редактор *Н.Н. Должикова*
Ответственный корректор *Т.В. Соловьева*
Компьютерная верстка *Н.В. Полищук*

Подписано в печать 25.09.2009.
Формат 84×108 1/32. Бумага газетная. Гарнитура «KorinnaC».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,48. Уч.-изд. л. 17,39.
С: ВК. Тираж 3 000 экз. Заказ № 7440
ОИ. Тираж 3 000 экз. Заказ № 7439

ЗАО «Центрполиграф»
111024, Москва, 1-я ул. Энтузиастов, 15

Наш электронный адрес: cnpol@dol.ru
www.centrpoligraf.ru

Редакция приглашает к сотрудничеству авторов и переводчиков
E-mail редакции: glavred@cnpol.ru

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-5-9524-4524-6 (ВК)
ISBN 978-5-9524-4610-6

Все, что перед нами и позади нас, — мелочи по сравнению с тем, что внутри нас.

Ральф Эмерсон,
американский философ

ОТ АВТОРА

На свете есть немало мудрых книг, в которых умные люди рассказывают о том, как стать счастливым, успешным и богатым. Они подробно, аргументированно и убедительно объясняют, что и как нужно делать, чтобы добиться желаемого. И все было бы замечательно, если бы не один минус. Проблема в том, что эти книги, что называются, не работают.

Можно прочесть сотню или тысячу подобных книг и выучить назубок все законы успеха и счастья, но знать — еще не значит уметь. А уметь — еще не значит делать. Потому что самому главному нельзя научить. Этому можно только научиться. Знания не получают — их берут. И чтобы человек их взял, его надо заинтересовать. Не зря в старину говорили: «Посредственный учитель рассказывает, хороший — объясняет, отличный — показывает, а великий — вдохновляет». Можно говорить и объяснять что угодно, но если это не трогает сердце, то все теряет смысл.

Анатоль Франс однажды сказал: «В каждом из нас спит художник, который просыпается от вовремя сказанных слов». Когда я решил написать эту книгу, я дал себе слово: написать не очередной учебник успеха, а книгу, которая будет вдохновлять. «Все жанры хороши, кроме скучного».

Поэтому пусть моя книга никому ничего не доказывает, объясняет или рекомендует. Это уже сделали до меня другие. Пусть она пробуждает не мысли, а чувства. Моя задача — пробудить в читателе интерес, а цель — зажечь, окрылить и воодушевить его сердце. Ведь человек, как заметил Лафонтен, «устроен так, что, когда что-то зажигает его душу, все становится возможным». Все начинается с желания, а все наши желания рождаются не в голове, а в сердце. Пусть же спящий проснется, опечаленный — утешится, упавший духом — воспрянет, а робкий и сомневающийся — наполнится энтузиазмом и верой.

Я постарался собрать в этой книге только самые интересные факты, самые волнительные истории, самые красивые притчи и самые вдохновляющие афоризмы. И вот сейчас, написав эту книгу, я вспоминаю слова индийского философа Хазрата Инайата Хана: «Слова, которые озаряют душу, дороже драгоценных камней». Это действительно так. И мне хочется верить, мой дорогой читатель, что эта книга сделает вашу жизнь хоть чуточку светлее. Ради этого она и была написана.

Александр КАЗАКЕВИЧ

Минск, 14 апреля 2009 года

Что человеку для счастья надо?

Все мы мечтаем о каком-то волшебном саде роз, который находится за горизонтом, вместо того, чтобы наслаждаться розами, которые цветут прямо за нашим окном.

Дейл Карнеги,
американский писатель

Сказать счастью «стоп» невозможно…

В середине прошлого века канадский ученый Джеймс Олдс провел любопытный эксперимент. Лабораторным крысам в зону мозга, отвечающую за бодрствование, были вживлены микроскопические электроды. Ученый пытался выяснить, будут ли крысы избегать того места, в котором они подверглись воздействию тока. Как и ожидалось, подопытные животные очень быстро расхотели заходить в угол клетки, где их каждый раз поджидал неприятный «сюрприз». И только одна крыса почему-то упорно возвращалась в это «проклятое» место, снова и снова получая разряд тока.

Возможно, Джеймс Олдс сначала подумал, что и среди крыс встречаются мазохисты. Однако последующее вскрытие мозга этого зверька показало, что электрод был вживлен с некоторым отклонением и таким образом раздражал другую зону — так называемый «центр удовольствия». Стало быть, если воздействовать на эту область мозга, то можно заставить крысу делать что угодно?

Дальнейший опыт подтвердил предположение ученого. Электрод, вживленный в этот участок мозга, обрек крысу на «приятную» смерть. Получив бесконтрольный доступ к токопроводящему рычагу, крыса нажимала на него как

сумасшедшая — до 1000 раз в час (почти каждые 3,5 секунды!), забыв про еду и про сон, не обращая внимания ни на детенышей, ни на сексуальных партнеров. После нескольких дней беспрерывного кайфа крыса умерла от истощения.

Возникает вопрос: а есть ли в человеческом мозге такая «кнопка счастья», нажимая на которую можно любого пессимиста или горемыку сделать счастливым человеком? Оказывается, есть. Она находится в области мозолистого тела, там, где пролегает «мост» между двумя полушариями. И при электрической стимуляции этого участка у человека возникает ощущение неземного блаженства...

Казалось бы, наконец-то появилась реальная возможность осчастливить все человечество. Но давайте задумаемся: а что, если у человека, как и у крысы, не найдется сил вовремя остановиться и не утонуть в беспрерывном потоке удовольствия?

В ходе изучения человеческого «центра удовольствия» были получены новые интересные данные. Выяснилось, к примеру, что этот участок мозга переполнен дофамином — гормоном, дарящим человеку ощущение эйфории и счастья. Наряду с другими гормонами, ответственными за настроение (окситоцином, тирозином, норадреналином, мелатонином и другими), количество дофамина в «центре удовольствия» определяет, насколько счастливыми мы себя ощущаем. И если его недостаточно, человек любыми способами стремится его увеличить.

Способов много. Власть (карьера); слава; любовь; эротика; секс; вкусная еда; чье-то внимание; признание (одобрение) наших заслуг, талантов или поведения; молитва; победа в игре, соревновании или лотерее; спорт; творчество; активный отдых или путешествие; любимое хобби; смех; танцы; пение; деньги; имущество; алкоголь; наркотики; прыжки с парашютом; быстрая езда на автомобиле... Словом, любая мысль, любое событие или поведение, вызывающее гормональный всплеск. И каждый выбирает свой способ получения недостающей ему порции дофамина.

Выходит, человеку совсем не обязательно сверлить дырочку в черепе и вживлять в мозг чип, чтобы почувствовать себя счастливым? Действительно, есть куда более безопасные и давно проверенные временем варианты достижения счастья. Однако сколь надежны они?

Деньги — дело шестнадцатое…

Один из самых распространенных мифов звучит так: для счастья нужны деньги. Или, как пошутил однажды французский миллионер Поль Гетти, «счастье не в деньгах, а в их количестве». На самом деле не все так просто.

Проведенные на Западе исследования показали, что психиатрические больницы Европы и Америки заполнены в основном состоятельными людьми. Звезды моды, кино и музыки не вылезают из депрессии, регулярно употребляя сильные антидепрессанты, алкоголь или наркотики. Бизнесмены, сколотившие огромные капиталы, преждевременно умирают от рака и других болезней, вызванных избытком стресса и страха. (Ведь бизнес — это своего рода война, в которой всегда присутствует риск потерять не только деньги, но и другие ценности: доброе имя, свободу и даже жизнь. Неслучайно в коммерческих кругах самоубийство, а также заказное убийство — обычные явления.)

Впрочем, богатство не только сводит людей с ума, но и вгоняет их в депрессию, толкает на самоубийство. Примеров тому великое множество. Знаменитый писатель Джек Лондон изо всех сил старался стать богатым. Когда же его мечта исполнилась, он с горечью признался, что был счастлив только тогда, когда жил в бедности.

Знаменитые Кодак и Савва Морозов покончили с собой. Нефтяной магнат Рокфеллер умирал в страшной депрессии. Мультимиллионер Говард Хьюз, сойдя с ума, целыми днями лежал голым в закрытой комнате, считая, что

одежда является «гнездом бациллоносительства». Все эти трагедии не смогут затмить ни личные самолеты, ни виллы, ни деньги.

Несколько лет назад Германское общество рациональной психологии провело опрос около 3000 немцев в возрасте до 65 лет с целью узнать, что делает их счастливыми. Выяснилось, что самыми важными по значимости источниками счастья для них являются: любящий, нежный партнер; счастливая семья; здоровые, счастливые дети; успех на работе; выполненная работа; здоровье; любимые увлечения. Деньги в этом списке заняли лишь 16-е место.

Более масштабное исследование, проведенное американскими учеными, подтвердило результаты немецких коллег: богатство не является основополагающим условием счастья. И даже ответы 100 самых богатых людей Америки практически совпали с характеристиками счастья средних американцев.

Английский психолог Дэниэл Гилберт из Гарвардского университета в книге Stumbling on Happiness («Спотыкаясь о счастье») пишет: «Психологи исследуют взаимосвязь между благосостоянием и счастьем на протяжении десятилетий. И они пришли к выводу, что деньги способны сделать людей более счастливыми, если речь идет о переходе из состояния крайней нищеты в средний класс, но они не оказывают ощутимого влияния в дальнейшем».

На вопрос, почему же деньги не дают счастья, Гилберт отвечает: чем больше у человека возможностей для выбора (а деньги как раз создают и многократно увеличивают эти возможности), тем менее счастливым он себя ощущает. Вот почему верно утверждение Гете: «Порядок важнее свободы».

Свобода — это ответственность, и чем больше свободы, тем сильнее груз ответственности. И не каждому по плечу такая тяжелая ноша.

«Хочешь быть счастливым один день? Не ходи на работу»

Итак, если не деньги, то что же приносит счастье? Может, нам следует устремиться в погоню не за длинным рублем, а за чем-то более важным и значимым? Например, за какой-нибудь красивой мечтой или идеалом? Увы, но и эти «жар-птицы» — существа ненадежные: можно потратить всю жизнь, но так и не достичь желаемого. Или, наоборот, достичь, но не получить от этого удовлетворения.

В одной притче рассказывается, как некий мужчина решил взять в жены идеальную женщину и, чтобы найти ее, пошел странствовать по свету. Через сорок лет он вернулся домой — один, без жены. И кто-то спросил его: «Ну что, ты встретил идеальную женщину?» — «Да, — вздохнул мужчина, — я ее встретил...» — «Так почему же ты вернулся один, а не вместе с ней?» — «Потому что она искала идеального мужчину...»

Может быть, нам следует быть проще и использовать «подручные» средства счастья, те, что рекомендуют психологи: общение с друзьями, детьми, природой и животными, пение, танцы, массаж, секс, смех, физические упражнения, хобби, путешествия... Наверное, это очень хорошие средства сделать нашу жизнь если не счастливой, то вполне сносной. И уж куда лучшие источники дофамина, чем его скоротечные и крайне опасные суррогаты, такие как табак, алкоголь, наркотики, медикаменты, поиск острых ощущений и прочий экстрим...

Однако и здесь нет прочности. Сколько ни общайся с друзьями, они не будут всегда при нас. Сколько ни путешествуй — от себя не убежишь (как верно заметил американский философ Ральф Эмерсон, «путешествие — рай для дурака»). Сколько ни вкушай самых изысканных блюд, сколько ни смейся, ни занимайся сексом — все это временные и столь же ненадежные мгновения радости. Ведь нельзя же весь день и всю жизнь только этим и заниматься.

Да и источники эти — не внутри нас, а снаружи, а значит, наше счастье всегда будет зависеть от внешних обстоятельств. «Тот несчастен, — утверждал Шопенгауэр, — кто ищет приключений, но не видит счастья дома, чей центр тяжести лежит в других, а не в себе самом».

Грузинская пословица поучает: «Хочешь быть счастливым один день? Не ходи на работу. Хочешь быть счастливым три дня? Заведи любовницу. Хочешь быть счастливым десять лет? Женись. Хочешь быть счастливым всю жизнь? Будь здоров!» Может быть, счастье дарует здоровье? Здоровье, конечно, важно. Но как одной водой не будешь сыт, так и одним здоровьем не будешь счастлив. Здоровье как воздух: когда оно есть, его не замечаешь и потому не ценишь.

Так в чем же счастье?

«Нужно большое сердце и не надо большой комнаты»

Если хорошенько перекопать литературу на тему счастья, можно обнаружить три действительно прочных условия счастья. Первое из них — это работа, целенаправленная, творческая или просто любимая работа.

«Когда я отдыхаю, я тупею», — признавался Бенджамин Франклин. «Тайна наших несчастий в том, — писал Бернард Шоу, — что у нас слишком много досуга для того, чтобы размышлять о том, счастливы мы или нет». «Найдите себе занятие по душе, — советовал Максим Горький, — и одним несчастным на земле станет меньше». Когда Уинстона Черчилля, работавшего в самый разгар войны по 18 часов в сутки, спросили, беспокоился ли он из-за огромной ответственности, возложенной на него, он ответил: «Я был слишком занят, чтобы иметь время для беспокойства».

Академик РАМН Борис Петровский в одном из интервью рассказал о встрече с необычным человеком: «Однаж-

ды я был в Баку, и меня пригласил в гости профессор Ахундов. Кроме меня, был приглашен 140-летний мужчина. Мы сидели, закусывали, выпивали немного. И хозяин спрашивает старца: «Скажи, дорогой, почему так долго живешь?» И поведал горец: «Сплю очень хорошо. Под небом. Начальника надо мной нет. Я сам начальник над стадом своих баранов. Со мной всегда женщина. Я никому никогда не завидовал. И вообще я — счастливый человек...»

Как видим, счастье совсем нетребовательно. Можно всю жизнь проработать простым пастухом и при этом быть великим мудрецом, который всегда счастлив. Счастлив потому, что каждый его день занят любимым делом.

Любимое дело перестает быть трудом и становится творчеством и даже смыслом жизни. Во время Второй мировой войны австрийский психиатр Виктор Франкл попал в концлагерь (Освенцим). К этому моменту его рукопись, посвященная поиску смысла жизни, была еще не закончена. Только страстное желание завершить книгу давало ему силы, чтобы выдержать ужасы лагерной жизни. Даже когда он заболел тифом, только необходимость постоянно записывать на листках свои заметки помогла ему победить эту болезнь. Позднее он скажет об этом времени: «Я видел смысл своей жизни в том, чтобы помогать другим увидеть смысл в своей жизни».

Современные психологи пришли к выводу, что мы наиболее счастливы тогда, когда стремимся к поставленной цели. Именно состояние стремления, или, проще говоря, каждодневная работа, приближающая нас к намеченной цели, — а вовсе не успешное завершение начатой работы! — дают нам наибольшую радость психологического вознаграждения. Ну а главным фактором, препятствующим счастью, ученые называют безделье. При этом, как выяснилось, совсем не важно, чем оно вызвано — ленью, болезнью, нищетой или, напротив, финансовым благополучием.

Английский профессор Мансел Айлвард считает, что «депрессия отсутствия работы» намного опаснее, чем возможная усталость от переработки. Согласно статистике, молодые безработные мужчины в 40 раз больше подвержены суицидам, чем их трудоустроенные ровесники. Некоторые специалисты сравнивают вред от отсутствия работы в течение полугода с ущербом, который нанесло бы человеку выкуривание 400 сигарет ежедневно. «Кроме того, — добавляет Айлвард, — для безработных во много раз повышается опасность сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и рака».

Итак, первый шаг к счастью — любимая работа, имеющая значимую цель. Или, говоря по-другому, значимая цель, которая придает смысл жизни и достигается при помощи любимой работы. Ну а какое второе условие счастья?

Есть такое китайское выражение: «Нужно большое сердце и не надо большой комнаты». Не окружение, не вещи и не люди вокруг делают нас счастливыми, а наше отношение к ним. Дейл Карнеги сказал об этом так: «Мы счастливы или несчастливы не благодаря тому, что мы имеем, и не в связи с тем, кем являемся, где находимся или что делаем. Наше состояние определяется тем, что мы обо всем этом думаем». Об этом же твердят едва ли не все философы мира: «Наша жизнь такова, каковы наши мысли»!

Максуэлл Мольц в книге «Я — это Я, или Как стать счастливым» рассказывает о докторе Джоне Шиндлере, ставшем знаменитым благодаря своему необычному методу лечения людей, страдающих неврозами. Суть этого метода — сознательный контроль мышления. «Лежащие в основе неврозов эмоциональные проблемы каждого пациента имеют один и тот же общий знаменатель, — пишет Шиндлер. — Проблема состоит в том, что пациент забыл, как, а вероятнее всего, никогда и не умел, контролировать свое нынешнее мышление таким образом, чтобы оно доставляло ему радость». А вот и формулировка счастья по

Шиндлеру: «Счастье — это такое настроение, при котором нами большую часть времени владеют приятные мысли».

Один из самых авторитетных психологов Америки, Уильям Джеймс, дает всем, кто считает себя несчастным, такой совет: «Многое из того, что мы называем несчастьем, только отражение субъективного восприятия человека. Как часто несчастье можно превратить в бодрящее, тонизирующее благо, изменив лишь внутреннюю установку человека, вытеснив страх и нацелив его на борьбу. Как часто боль утихает и ей на смену приходит радость, когда после бесплодных попыток уйти от страдания мы наконец решаем круто изменить позицию и сносить эту боль с бодростью и оптимизмом! И тогда эти явления и события, физически продолжая существовать, уже утрачивают для нас свой роковой характер. Поскольку плохим или хорошим вы делаете их в своих собственных мыслях, то вашей главной заботой должна быть направленность вашего мышления».

Вывод: наше счастье зависит от наших мыслей. И чем чаще мы заставляем себя концентрироваться на том положительном и позитивном, что есть в нашей жизни, тем она счастливее.

О чем говорят «без пяти минут мертвецы»?

И наконец, самый важный и наиболее прочный секрет счастья. Его можно формулировать разными словами, но лично мне из всех нравятся два: любовь и благодарность. Любовь — это искусство с неизменным интересом и удивлением наблюдать степенное и могучее течение жизни, это дар или умение замечать в этом бескрайнем потоке каждую красивую каплю, каждый яркий луч и радоваться им. Наверное, это безумно сложно. Но в то же время и чрезвычайно важно.

У Михаила Пришвина есть коротенькая зарисовочка под названием «Радость». Мне кажется, она не столько о радости, сколько о любви, которая и наполняет нашу душу счастьем и радостью.

«Солнечно-росистое это утро, как неоткрытая земля, как неизведанный слой небес, утро такое единственное, никто еще не вставал, никто ничего не видал, и ты сам видишь впервые.

Допевают свои весенние песни соловьи, еще сохранились в затишных местах одуванчики, и, может быть, где-нибудь в сырости черной тени белеет ландыш. Соловьям помогать взялись бойкие летние птички-подкрапивники, и особенно хороша флейта иволги. Всюду беспокойная трескотня дроздов, и дятел очень устал искать живой корм для своих маленьких, присел вдали от них на суку просто отдохнуть.

Вставай же, друг мой! Собери в пучок лучи своего счастья, будь смелей, начинай борьбу, помогай солнцу! Вот слушай, и кукушка взялась тебе помогать. Гляди, лунь плывет над водой: это же не простой лунь, в это утро он первый и единственный, и вот сороки, сверкая росой, вышли на дорожку, — завтра так точно сверкать они не будут, и день-то будет не тот, и эти сороки выйдут где-нибудь в другом месте. Это утро единственное, ни один человек его еще не видел на всем земном шаре: только видишь ты и твой неведомый друг. И десятки тысяч лет жили на земле люди, копили, передавая друг другу, радость, чтобы ты пришел, поднял ее, собрал в пучки ее стрелы и обрадовался. Смелей же, смелей!

Враг мой! Ты вовсе не знаешь, и если узнаешь, тебе никогда не понять, из чего я сплел радость людям. Но если ты не понимаешь моего лучшего, то чего же ты хвастаешься за мои ошибки и на основе каких мелких пустяков поднимаешь свое обвинение против меня? Проходи мимо и не мешай нам радоваться.

И опять расширится душа: елки, березки — не могу оторвать своих глаз от зеленых свечей на соснах и от

молодых красных шишек на елках. Елки, березки, до чего хорошо!»

Быть благодарным — значит, позволить любви, заполняющей наше сердце, изливаться свободно и широко. И если не на весь мир и все человечество, то для начала хотя бы на тех, кого мы действительно любим и кем дорожим.

Этот удивительный факт обнаружил и обнародовал один американский журналист, долгое время изучавший жизнь американских тюрем. Оказывается, очень часто преступники, приговоренные к высшей мере наказания, в последние несколько часов (или дней) перед казнью ведут себя довольно странным образом. Словно испытав прозрение, «без пяти минут мертвецы» вдруг начинают говорить... о любви. Они со слезами умиления (а не страха!) на глазах признаются в любви ко всему и ко всем. И к тем, кто стал их жертвой, и к тем, кто приговорил их к смерти. И даже к тем, кто вонзит им в вену шприц с ядом или пропустит через их тело смертельный разряд тока. А в последние секунды жизни они пытаются сказать «спасибо» всем, кто по долгу службы вынужден был стать их палачом или свидетелем их казни.

Представьте на миг, что через год, или месяц, или несколько дней вас не станет (например, врачи поставят вам смертельный диагноз). Будете ли вы и дальше продолжать жить так, как живете сейчас? Изменятся ли ваши ценности, ваше отношение к близким, друзьям, врагам и миру вообще? К счастью, большинство из нас не знает дату своего ухода, все рассчитывают, что это «конечно, случится когда-нибудь, но не завтра же!». А вдруг — завтра? И если вы будете знать это наверняка, то вряд ли станете тратить оставшееся время на болтовню и пустые развлечения, на раздоры и критику.

Александр Солженицын в одном из интервью рассказал, что, по его мнению, придает жизни смысл и делает ее счастливой. «Самое главное в жизни, все загадки ее — хотите, я высыплю вам сейчас? Не гонитесь за призрачным —

за имуществом, за званиями: это наживается нервами де сятилетий, а конфискуется в одну ночь. Живите с ровны превосходством над жизнью — не пугайтесь беды и н томитесь по счастью. Все равно ведь и горького не до век и сладкого не дополна. Довольно с вас, если вы не замер заете и если жажда и голод не рвут вам когтями внутрен ностей. Если у вас не перешиблен хребет, ходят обе ноги сгибаются обе руки, видят оба глаза и слышат оба уха — кому вам еще завидовать? Зачем? Зависть к другим боль ше всего съедает нас же. Протрите глаза, омойте сердц и выше всего оцените тех, кто любит вас и кто к вам рас положен. Не обижайте их, не браните. Ни с кем из них н расставайтесь в ссоре. Ведь вы же не знаете, может быть это ваш последний поступок, и таким вы останетесь в и памяти».

Американская пословица гласит: «Через год никто н вспомнит, какие джинсы ты носил, но все будут помнить каким ты был человеком». «Memento mori» — «Помни смерти!» — призывают нас древние мудрецы. Глядя на на сверху вниз чернеющими глазницами мраморных скуль птур, они как будто шепчут нам: «Carpe diem!.. Carpe diem!.. Carpe diem!..» — «Срывай день!» То есть лови момент, то ропись жить, а не существовать: дерзай, твори, люби смейся и плачь, проигрывай и побеждай! И не завтра, сегодня! Сейчас! Сию минуту!

В книге «Всемирные законы жизни» американского фи лософа и проповедника Джона Темплтона можно отыскат такую историю. «Как-то дождливым днем добрый стары джентльмен заметил мальчика, продавца газет, которы ежился в дверном проеме, пытаясь защитить свой товар с сырости. Покупая у парнишки газету, джентльмен сказа «Мальчик мой, тебе, похоже, очень холодно здесь стоять Мальчик поднял голову и с улыбкой ответил: «Было холо но, сэр, пока вы не подошли»...»

«Делясь собой, своим временем и силами, — отмеча Темплтон, — мы очень часто даем другим самое важное

прекрасное, что у нас есть. Каждый раз, когда вам предоставляется возможность дать что-то другим, принимайте эту возможность с распростертыми объятиями! Может быть, это небо призывает вас исполнить ваше высочайшее предназначение. И отношение того, кто дает, может оказаться важнее самого дара. Недаром говорится: «Мне не дорог твой подарок, дорога твоя любовь».

Когда-нибудь вы оставите ваших любимых и все то, что вы любите, — работу и дом, детей и внуков, жену или мужа, друзей и верного пса, ворчливого начальника и добрую соседку-старушку, что живет напротив... Все они — часть нашей жизни. И если мы благодарим Бога за нашу жизнь, то, значит, мы должны быть благодарны и за все, что он нам посылает: и боль, и радость, и удачи, и поражения. Именно из этого и состоит настоящая жизнь. Как сказал Иво Андрич, «что не болит — не жизнь, что не проходит — не счастье».

Счастье приносит только то, что любишь

«Кто малым недоволен, тот большего недостоин», — учит древнеиндийская пословица. Китайская же пословица говорит то же самое: «Кто имеет меньше, чем желает, должен знать, что он имеет больше, чем заслуживает». Несколько лет назад психологи из Технологического университета Техаса (США) предложили очередной рецепт того, как стать счастливым. В результате полуторагодичных исследований они пришли к выводу, который, как ни странно, известен уже многие века. Рецепт простой, и звучит он так: «Счастье — это не когда имеешь все, что хочешь, а когда хочешь то, что имеешь».

Психологические эксперименты проводились на студентах различных университетов Америки и Канады. Молодым людям предлагалось определить, какими вещами они обладают — среди предложенных вариантов были

дом, квартира, автомобиль, аудиосистема, мебель и прочие ценные предметы. Кроме этого, студенты подробно описывали, как серьезно они хотели получить в свое распоряжение ту или иную вещь и какие чувства они испытывали после ее приобретения.

Вывод психологов не оказался неожиданным: счастье от покупки обычно является недолгим. Получив вожделенную вещь, человек быстро перестает испытывать наслаждение от факта обладания ею. Однако именно здесь и было совершено небольшое открытие. Оказывается, чтобы счастья в жизни было больше, человеку следует полюбить полученную вещь: если человек продолжает упиваться ее достоинствами (например, владелец автомобиля испытывает наслаждение от скорости езды или комфорта салона), то уровень счастья не снижается и с течением времени.

Следовательно, по версии авторов исследования, просто пытаться получить в свое распоряжение какой-либо набор вещей — занятие бессмысленное. Вещи, равно как и всякие другие человеческие ценности — например, такие, как здоровье, молодость, богатство, друзья, взаимная любовь, путешествия, свобода, карьера, — все это только тогда приносит радость и удовольствие, когда человек их ценит и любит. Именно тогда они способны принести счастье. В противном случае, что человеку ни дай, все для него будет или плохо, или недостаточно.

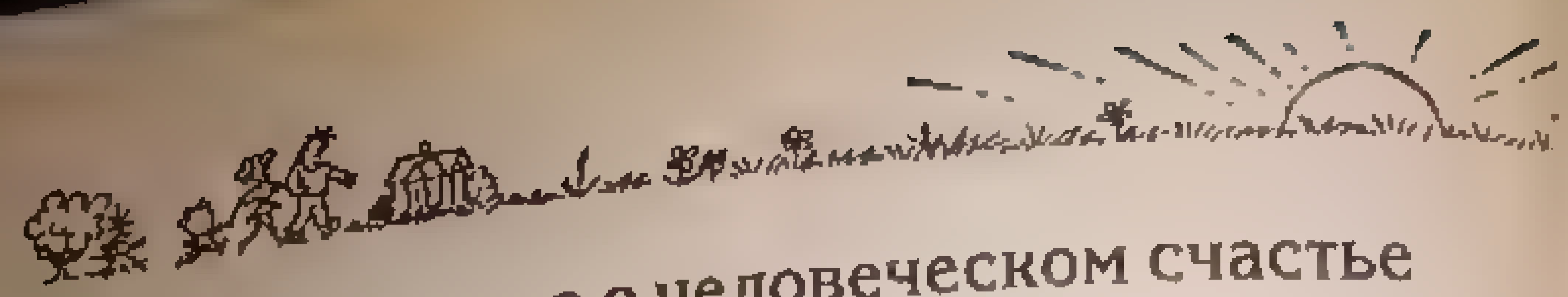
О том, что не вещи, а отношение к ним делает человека счастливым, говорит и заведующий лабораторией Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии имени Сербского, доктор психологических наук Фарид Суфиянов: «Самое важное — это то, как мы относимся к тому, чем обладаем, удовлетворены мы или, напротив, недовольны этим. Многие полагают, что возникновение счастья непосредственно связано с материальным благополучием. Понятно почему. Однако это иллюзия. Счастье посещает гораздо чаще тех, кого все в жизни устраивает».

Однажды в гости к своему старому профессору пришла группа выпускников прошлых лет. Все пришедшие были успешными людьми, каждый из них сделал замечательную карьеру, имел дружную семью и хорошее здоровье.

Во время визита разговор зашел о работе: выпускники вдруг начали жаловаться на многочисленные трудности и жизненные проблемы, на то, что все вроде бы есть: и положение в обществе, и удача, и деньги, а счастья нет. Тогда профессор, предложив своим гостям кофе, вышел на кухню и скоро вернулся — с кофейником и подносом, уставленным самыми разными чашками: фарфоровыми, стеклянными, пластиковыми, хрустальными, металлическими. Одни чашки были простые, другие дорогие. Каждому из гостей было предложено выбрать ту чашку, которая ему больше нравится. Когда выпускники разобрали чашки, профессор сказал:

— Обратите внимание, что все красивые чашки разобрали, тогда как простые и дешевые остались. И хотя это нормально для вас — хотеть только лучшее для себя, но это и есть источник ваших проблем и стрессов. Поймите, что чашка сама по себе не делает кофе лучше. Чаще всего она просто дороже, но иногда даже скрывает то, что мы пьем. В действительности все, что вы хотели получить, было просто кофе, а не чашка. Но вы сознательно выбрали лучшие чашки, а затем разглядывали, кому какая чашка досталась.

А теперь подумайте: жизнь — это кофе, а работа, деньги, положение, общество — все это чашки. Это всего лишь инструменты для поддержания и содержания жизни. То, какую чашку мы имеем, не определяет и не меняет качества нашей жизни. Иногда, концентрируясь только на чашке, мы забываем насладиться вкусом самого кофе. Поэтому наиболее счастливые люди — не те, кто имеет все самое лучшее, а те, кто умеет довольствоваться тем, что имеет.



Лучшие слова о человеческом счастье

Из великого числа цитат и рассуждений о счастье больше всего мне нравится то, что принадлежит перу Габриэля Маркеса. Старый писатель, подводя итоги прожитой жизни, говорит о том, что является в ней самым важным. Цитата большая, но она стоит того, чтобы привести ее без сокращений. Прочтите эти волнительные слова и… перечитайте снова. А затем еще раз — чтобы хоть что-то из сказанного удержалось в вашем сердце.

«Если бы на одно мгновение Бог забыл, что я всего лишь тряпичная марионетка, и подарил бы мне кусочек жизни, я бы тогда, наверно, не говорил все, что думаю, но точно бы думал, что говорю. Я бы ценил вещи не за то, сколько они стоят, но за то, сколько они значат. Я бы спал меньше, больше бы мечтал, понимая, что каждую минуту, когда мы закрываем глаза, мы теряем шестьдесят секунд света. Я бы шел, пока все остальные стоят, не спал, пока другие спят. Я бы слушал, когда другие говорят, и как бы я наслаждался чудесным вкусом шоколадного мороженого.

Если бы Бог одарил меня еще одним мгновением жизни, я бы одевался скромнее, валялся бы на солнце, подставив теплым лучам не только мое тело, но и душу… Господь, если бы у меня еще оставался кусочек жизни, я бы не провел ни одного дня, не сказав людям, которых я люблю, что я их люблю. Я бы убедил каждого дорогого мне человека в моей любви и жил бы влюбленный в любовь. Я бы объяснил тем, которые заблуждаются, считая, что перестают влюбляться, когда стареют, не понимая, что стареют, когда перестают влюбляться!.

Я стольκому научился у вас, люди, я понял, что весь мир хочет жить в горах, не понимая, что настоящее счастье в том, как мы поднимаемся в гору… Я понял, что один человек имеет право смотреть на другого свысока только тогда, когда он помогает ему подняться…

Всегда говори то, что чувствуешь, и делай то, что думаешь. Если бы я знал, что сегодня я в последний раз вижу

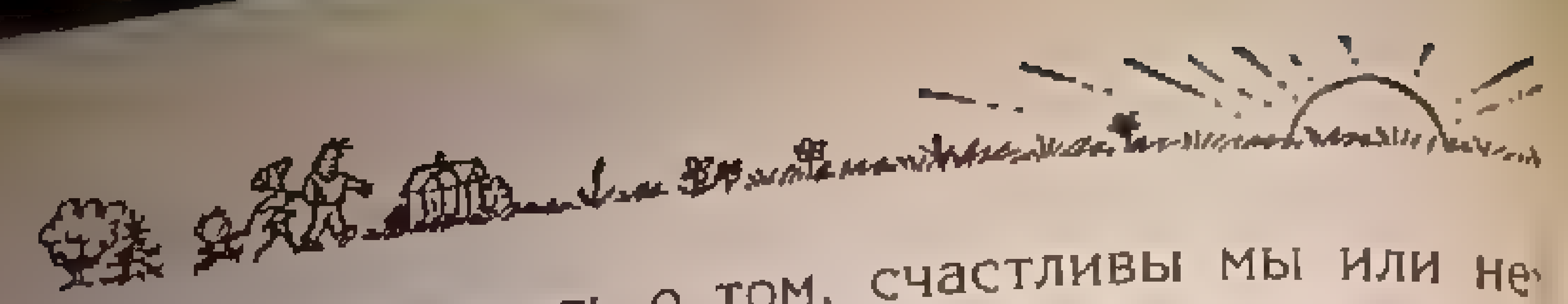
тебя спящей, я бы крепко обнял тебя и молился Богу, чтобы он сделал меня твоим ангелом-хранителем. Если бы я знал, что сегодня вижу в последний раз, как ты выходишь из дверей, я бы обнял, поцеловал бы тебя и позвал бы снова, чтобы дать тебе больше. Если бы я знал, что слышу твой голос в последний раз, я бы записал на пленку все, что ты скажешь, чтобы слушать это еще и еще, бесконечно...

Ни юноша, ни старик не может быть уверен, что для него наступит завтра. Сегодня, может быть, последний раз, когда ты видишь тех, кого любишь. Поэтому не жди чего-то, сделай это сегодня, так как, если завтра не придет никогда, ты будешь сожалеть о том дне, когда у тебя не нашлось времени для одной улыбки, одного объятия, одного поцелуя и когда ты был слишком занят, чтобы выполнить последнее желание. Поддерживай близких тебе людей, шепчи им на ухо, как они тебе нужны, люби их и обращайся с ними бережно, найди время для того, чтобы сказать: «Мне жаль», «Прости меня, пожалуйста» и «Спасибо» и все те слова любви, которые ты знаешь.

Никто не запомнит тебя за твои мысли. Проси у Господа мудрости и силы, чтобы говорить о том, что чувствуешь. Покажи твоим друзьям, как они важны для тебя. Если ты не скажешь этого сегодня, завтра будет таким же, как вчера. И если ты этого не сделаешь никогда, ничто не будет иметь значения. Воплоти свои мечты. Это мгновение пришло».

За счастьем не надо гоняться...

Так много ли человеку для счастья надо? Иногда не хватит и целого мира, а порою довольно и самой ничтожной малости. Кто-то пошутил, сказав: «О правде достоверно известно лишь то, что в ногах ее нет». Что-то похожее позволительно сказать и о счастье: «Единственное, что можно утверждать о счастье с полной уверенностью, так это то, что оно не спускается с неба в корзинке».



Не будем горевать о том, счастливы мы или не Счастье — не цель, а только побочный продукт наших по зитивных мыслей, целеустремленного труда и правильно го отношения к себе и миру. «Счастье, — писал Викто Франкл, — подобно бабочке. Чем больше ловишь его, те больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое вни мание на другие вещи, оно придет и тихонько сядет вам н плечо».

В одной притче рассказывается о том, как однажд старый пес повстречал на дороге молодого пса, еще с всем щенка. Щенок, как бешеный, гонялся за своим хв стом, пытаясь схватить его зубами. «Зачем ты это дел ешь?» — спросил старый пес. «Как зачем? — ответил мол дой. — Я прочел много книг и узнал из них, что собач счастье заключено в хвосте. Поэтому я и гоняюсь за ни чтобы стать счастливым». — «Сынок, — сказал стар пес, — я не прочел ни одной книги за свою жизнь, но и м опыт убедил меня, что счастье собаки — в ее хвос Однако вот что я заметил: куда бы я ни пошел и что бы я делал, мой хвост всегда следует за мной. И мне не нуж за ним гоняться».

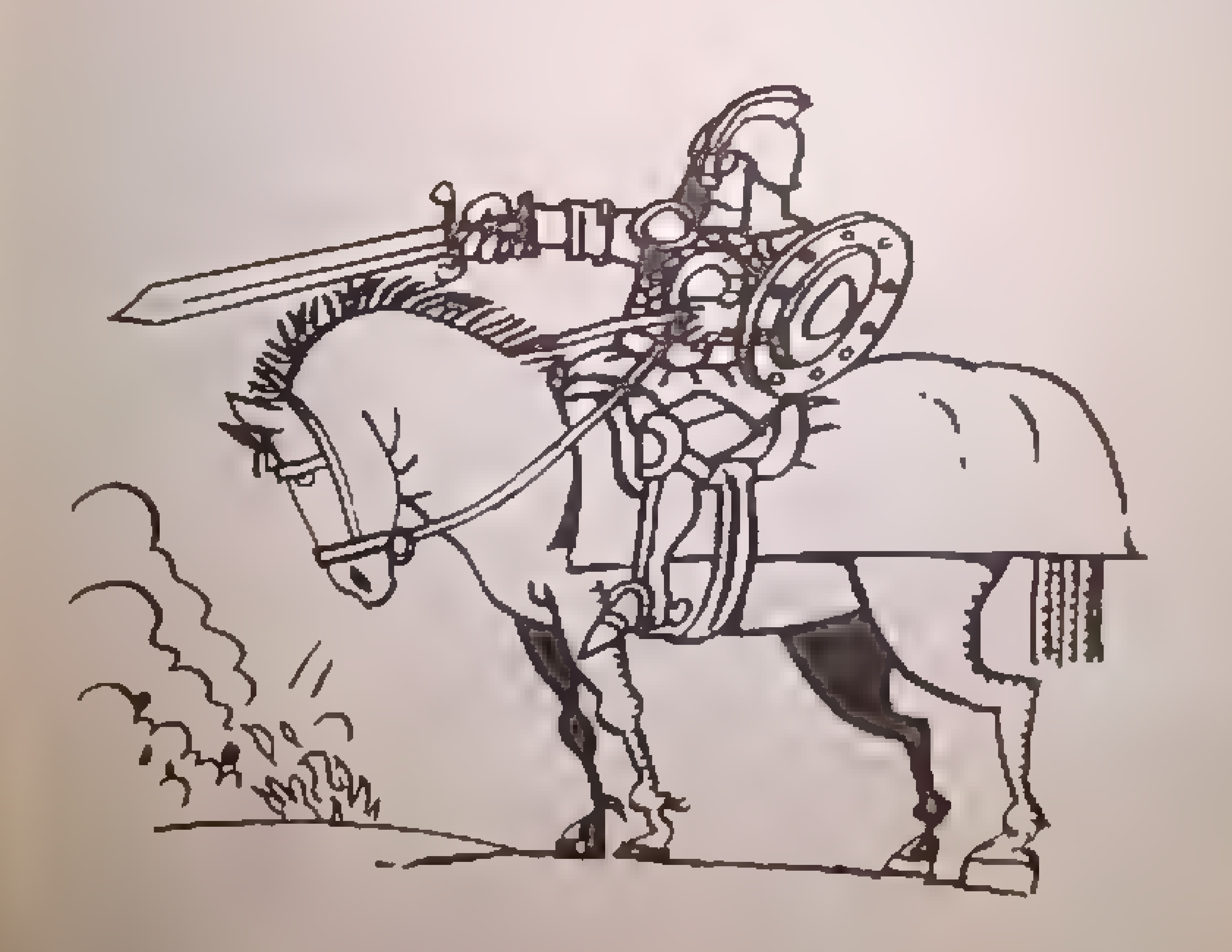
...В старой английской молитве есть такие слова:

Дай нам, Бог, немного солнца,
Немного работы и немного развлечений.
Дай нам заработанный в борьбе
Наш ежедневный черный хлеб и немного масла.
Дай нам здоровья и пощады.
Дай нам также немного песен, и сказку, и книгу.
Дай нам, Бог, возможность стать лучше для себ
и для други
Пока все люди не научатся жить, как братья.

Может быть, это и есть все, что человеку надо для с стья?

Н
не сд
и б
как н

Никогда не сдавайтесь — и будет так, как вы хотите!



Сокол высоко поднимается, когда летит против ветра, а не по ветру.

Уинстон Черчилль,
английский политик

Секрет Наполеона: «Сделай еще один шаг…»

В 1796 году во время итальянской кампании армия Наполеона Бонапарта, в то время еще малоизвестного французского генерала, была окружена австрийцами в районе Арколя. Ввиду подавляющего превосходства в вооружении и численности австрийской армии участь французов казалась предрешенной. Чтобы избежать поражения, Наполеон решается на отчаянный шаг — провести армию по болотам и зайти в тыл австрийцам. Но болота оказываются непроходимы: в вязкой тине тонут не только тяжелые пушки и лошади, но и люди. Единственный выход — взять Аркольский мост. Но он настолько хорошо защищен и пушками, и ротой австрийских снайперов, что через него не то что человеку, мыши нельзя пробежать.

Первая атака заканчивается неудачей. Вторая атака, третья, четвертая — все без успеха. Сотня трупов, заваливших мост, и полное отчаяние французов. Солдаты отказываются идти на верную смерть.

И что делает Наполеон? Он хватает знамя и устремляется вперед. Один! Он бежит к мосту и… увлекает за собой своих генералов. Вместе с генералами из укрытий в атаку с криками «ура!» поднимаются солдаты. Кажется, это

уже не отчаяние, а настоящее сумасшествие — смерть, словно косой, валит ряд за рядом бегущих, а они бегут, не останавливаясь, ей навстречу.

Вот уже и мост… вот уже и середина моста… еще немного, и страшное место будет пройдено, но… Посредине моста образуется целая гора трупов, она мешает быстрому продвижению, и этим пользуются австрийцы. Прицельная картечь останавливает и эту безумную атаку. Сам Наполеон, раненный, падает с моста в зловонную жижу болота. Каким-то чудом его, уже захлебывающегося, подхватывают за руки два гренадера и вытаскивают на сушу.

Итог атаки: мост не взят, пять десятков убитых и столько же раненых. Так что же — все напрасно? И никакое мужество самых смелых в мире солдат не способно ничего изменить? Еще как способно! Поступок полководца поднял дух воинов на небывалую высоту. В один этот час «нищая рвань» и «разбойничья шайка», как отзывались о французской армии австрийцы, самым чудесным образом перевоплотилась в непобедимые македонские фаланги Александра и римские легионы Цезаря. Ту легендарную армию, которая впоследствии, по словам Наполеона, «выигрывала сражения без пушек, переходила через реки без мостов, делала форсированные марши без сапог, стояла на бивуаках без водки и часто без хлеба».

Наверное, это почувствовал и австрийский фельдмаршал Альвинци. Когда ему доложили, что французы вновь готовятся штурмовать мост, он… отдал приказ отступать. А вскоре австрийцы сдали французам Арколь, затем Кальдеро, затем Мантую и, наконец, всю Италию.

Много лет спустя кто-то спросил Наполеона, не думает ли он, что все его победы были бы не столь блестящи и многочисленны, если бы ему не благоволило небо. «Когда-то в молодости, — немного подумав, ответил знаменитый полководец, — я прочел у одного философа фразу, которая стала принципом моей жизни: «Если в совершении великого дела ты вдруг почувствуешь, как нестерпимая боль, сме-

тельная усталость или животный страх сковывает твои члены, сожми в кулак последние силы и сделай еще один шаг. И тотчас же все боги устремятся к тебе на помощь!»

Если этот победоносный принцип выразить коротко, всего тремя словами, то он будет звучать так: никогда не сдавайтесь!

Почему Александр Македонский не проиграл ни одного сражения?

Одно из самых замечательных, удивительных и поистине чудотворных качеств человека — умение не сдаваться. Кто-то сказал: «Алмаз — это уголь, который претерпел большое давление». Эту мысль можно передать и так: великий человек (варианты: герой, победитель, мастер, чемпион...) — это обыкновенный человек, которые прошел через большое испытание.

«Не имеет значения, сколько раз вы упали. Значение имеет только одно: сколько раз вы решили подняться». Эти слова принадлежат Винсенту Ломбарди, одному из самых выдающихся тренеров за всю историю американского футбола. В его биографии рассказывается, как однажды, во время первой встречи с новой командой, Ломбарди спросил игроков: «Кто-нибудь из вас когда-либо слышал что-нибудь о спартанцах?» — «Да, кое-что слышали... Это были великие воины...» — отвечали игроки. «А вы знаете, почему они были великими? Потому что они никогда не сдавались! А слышали ли вы что-нибудь об Александре Македонском?» — «Да, слышали, это знаменитый полководец. Он не проиграл ни одного сражения!» — ответил один игрок. «А почему он не проиграл ни одного сражения?» — спросил тренер и хотел было уже ответить, но кто-то из футболистов его опередил: «Потому что он никогда не сдавался!» — «Правильно, — сказал тренер и вновь спросил: — А как вы думаете, слышал ли кто-нибудь за преде-

лами нашего штата о футбольной команде «Погонщики и
Грин-Бей» (так называлась эта команда. — А. К.)?»
Футболисты неуверенно стали пожимать плечами. «Скоре
всего, нет... — тихо сказал тренер и, сделав небольшу
паузу, вдруг почти прокричал: — А теперь ответьте — н
мне, а сами себе: а почему?!»

Вот так Винсент Ломбарди, умело вдохновляя и воод
шевляя своих подопечных, заставлял их совершать невоз
можное. Неслучайно за всю его тренерскую карьеру руково
димые им команды выиграли 74% матчей — это абсолютны
рекорд среди тренеров Национальной футбольной лиги.

Хорошо, конечно, когда у тебя есть такой мудрый настав
ник. Но жизнь — не футбол, и очень часто мы не находим того
кто мог бы поддержать нас своим крепким плечом или добры
словом. И тогда приходится делать выбор: или опустить ру
и признать свое поражение, или продолжить борьбу. И есл
мы, следуя велению сердца или по какой-либо другой причи
не, вдруг отваживаемся сделать еще один шаг вперед, то даль
ше... начинаются самые настоящие чудеса.

В конце Первой мировой войны в полевой госпиталь
фронта привезли раненого солдата. У солдата было стра
ное имя — То-Рама. Его состояние было ужасным — вс
тело от многочисленных осколков гранаты было похож
на решето. И врачи, признав, что случай безнадежны
переместили его в палату смертников. Врачи говорили о
этом открыто, полагая, что солдат их не слышит...

«Тогда, — вспоминал позднее То-Рама, — во мне что-
восстало... Я стиснул зубы, и у меня возникла только од
мысль: «Ты должен остаться жить, ты не умрешь, ты н
чувствуешь никаких болей», и все в том же роде. Я повт
рял себе это бесконечное число раз, пока эта мысль н
вошла настолько в мою плоть и кровь, что я окончатель
перестал ощущать боль. Не знаю, как это случилось, н
произошло невероятное. Врачи недоуменно качали го
вой. Мое состояние стало день ото дня улучшаться. Та
остался жив только с помощью воли. Спустя два месяц

одном из венских гос
операция без общего
боливания — достат
когда я вполне попр
победы над самим со
далеко, что вообще не
их испытывать».

Впоследствии То-
тистом. Если бы он
произошло.

Сумасше
за ш

Иногда, чтобы дост
всего только одно усил
же часто многие из на
ются за шаг или полша
мявшись, словно себ
зость, поворачивают н
всю жизнь, носят в св
Так скажите, читатель

Позвольте, я отвечу
ливо. Справедливо пот
дрость, «каждый заслу
Потому что, как утвержд
Руфф, «перед лицом нег
растают крылья, а у дру
подъемное ярмо». Потом
не будет зачтено челове
усилии человек являетс

Эта история о том,
полпути в своих устре
ский философ и психол
той книге «Думай и бога

одном из венских госпиталей мне была сделана небольшая операция без общего наркоза и даже без местного обезболивания — достаточно было одного самовнушения. И когда я вполне поправился, то выработал свою систему победы над самим собой и пошел в этом отношении так далеко, что вообще не испытываю страданий, если не хочу их испытывать».

Впоследствии То-Рама стал знаменитым цирковым артистом. Если бы он решил тогда сдаться, то чуда бы не произошло.

Сумасшедшая удача приходит за шаг до поражения

Иногда, чтобы достичь желаемого, требуется сделать всего только одно усилие. Один-единственный шаг. Но как же часто многие из нас в нерешительности останавливаются за шаг или полшага до цели и, немного постояв и помявшись, словно себе в отместку за проявленную дерзость, поворачивают назад. И на долгое время, если не на всю жизнь, носят в своем сознании клеймо: «Неудачник»! Так скажите, читатель, разве это правильно?

Позвольте, я отвечу за вас: нет, неправильно. Но справедливо. Справедливо потому, что, как гласит буддийская мудрость, «каждый заслуживает той участи, которую имеет». Потому что, как утверждает американский писатель Гарольд Руфф, «перед лицом неприятностей и испытаний у одних вырастают крылья, а у других шея — чтобы надеть на себя неподъемное ярмо». Потому что, как говорится в Коране, «ничто не будет зачтено человеку, кроме его усилий: только в своем усилии человек является в своем истинном свете».

Эта история о том, как важно не останавливаться на полпути в своих устремлениях. Ее рассказал американский философ и психолог Наполеон Хилл в своей знаменитой книге «Думай и богатей».

«...В свое время дядюшка мистера Дерби «заболел» золотой лихорадкой. Он отправился на Запад копать золото и богатеть. Но ему и в голову не пришло, что в природе золота гораздо меньше, чем в рассказах золотоискателей.

Дядюшка застолбил участок, взял кайло, лопату и начал работать.

Через несколько недель труд был вознагражден: руда. Драгоценная сверкающая руда! Но для добычи ее в больших количествах требовалось оборудование, и дядюшка, замаскировав шахту, вернулся в родной Вильямсбург, штат Мэриленд. Там он поделился «удачей» с некоторыми родственниками и соседями. Вместе они собрали деньги на оборудование и транспортные расходы. А потом дядюшка уже вместе с мистером Дерби вернулся на шахту.

Первая вагонетка руды была добыта и отправлена на переплавку. Пробы подтвердили, что Дерби владеют одной из богатейших шахт в Колорадо. Еще несколько вагонеток такой руды покроют долги! А затем — потекут несметные богатства...

Буры уходили вниз — укреплялись надежды Дерби и его дядюшки. Но потом что-то произошло. Золотая жила куда-то запропастилась. Кувшина с золотом больше не было. Они продолжали бурить, пытаясь нащупать жилу, дошли до предела — увы!

В конце концов Дерби решили, что пора кончать.

Они продали оборудование старьевщику за несколько сотен долларов и убрались восвояси. Старьевщик же позвал горного инженера. Тот осмотрел шахту, произвел некоторые расчеты и сделал вывод, что прежние владельцы потерпели неудачу, так как ничего не знали о «ложных жилах». По расчетам инженера, жила должна была находиться всего в трех футах от места, где Дерби прекратили бурение! Именно там она и оказалась!

Старьевщик заработал миллионы долларов: он понимал, что прежде, чем отказываться, надо было узнать мнение специалиста».

Какой же вывод следует из этой истории? Наполеон Хилл отвечает на этот вопрос так: «Желание можно превратить в золото». И добавляет: «Автор этой книги проинтервьюировал 500 человек из числа наиболее удачливых, кого когда-либо давала миру Америка. Так вот, все они говорили, что самая сумасшедшая удача приходила к ним за шаг до поражения».

Если бы Христофор Колумб послушался своих матросов…

В 1989 году японский премьер-министр попал под подозрение во взяточничестве. Было следствие, которое так и не смогло доказать его прямую вину. Однако репутация была подмочена, и его сместили. Пострадал также и авторитет партии, которую он возглавлял. Впереди маячили новые выборы в парламент, и нужно было что-то делать в этой почти безвыходной ситуации. Но что? И тогда бывший премьер-министр совершил поступок, о котором и сегодня вспоминают в Японии. Что же он сделал? Он обошел всех своих избирателей (20 000 человек!) и перед каждым лично извинился.

И что бы вы думали? Его переизбрали на новый срок!

В биографиях всех тех, кто добился успеха — на любом поприще, — почти всегда обнаруживаются такие истории. Кто-то борется за репутацию, а кто-то — за свободу. Одни проявляют чудеса терпения и выдержки, другие — дерзости и храбрости. Третьи демонстрируют незаурядное мужество и колоссальное напряжение сил, чтобы просто жить и оставаться человеком. И каждый из всех делает одно и то же — совершает усилия.

«Великие свершения достигаются не силой, а упорством», — утверждал английский писатель Сэмюэль Джонсон. Прочтите и задумайтесь, что было бы…

...если бы Христофор Колумб послушался своих ма
тросов, грозивших бунтом и настаивавших на возвра
щении, он так бы и не открыл Америку.

...если бы Томас Эдисон, проделав более 1000 не
удачных экспериментов (а по некоторым данным, 500
и даже 10 000), отказался бы от дальнейшей работы, о
так бы и не изобрел электрическую лампочку.

...если бы Федор Шаляпин смирился с мнением р
ководителя хора, который отказал ему в таланте и н
зачислил его в свой коллектив (но зато принял Макси
Горького), то мир не смог бы насладиться голосом ве
ликого певца.

...если бы Джузеппе Верди пал духом после то
как ему отказали в приеме в Миланскую консервато
рию, сказав, что ему «лучше заняться чем-нибудь дру
гим, а не музыкой», мы бы никогда не услышали е
волшебной музыки.

...если бы Карл Линней, Джонатан Свифт, Вальте
Скотт, Чарльз Дарвин, Георг Гегель, Альберт Эйнштей
Иван Крылов, Исаак Ньютон и Оноре де Бальзак сог
сились с «ярлыком» умственно неполноценных подрос
ков, который навесили на них учителя и даже родите
то вряд ли когда-либо мы услышали бы их имена.

...если бы Уильям Шекспир, Роберт Бернс, Уо
Дисней, Айседора Дункан, Пабло Пикассо, Эдит Пиа
Владимир Маяковский, Бенджамин Франклин, Дж
Лондон, Марк Твен и многие другие представители и
кусства, не сумевшие получить даже среднего обра
вания, решили, что им «ничего не светит», то миров
культура лишилась бы доброй трети своих гениев.

Если у вас есть заветные желания и вы мечтаете
осуществить, помните, что «Бог ничего не дает тем, кт
скрещивает руки». Прежде чем говорить себе «нет», за
майтесь на минуту о Бетховене. Он писал музыку, у
будучи абсолютно глухим. Гендель свои лучшие произ

дения сочинил после того, как узнал от врачей, что неизлечимо болен. Свои лучшие творения Дефо, Сервантес, Мартин Лютер, О'Генри написали, находясь в тюрьме. Три знаменитых полководца: Ганнибал, Нельсон и Кутузов — имели лишь один глаз, а три знаменитых поэта — Гомер, Мильтон и Данте — были слепыми. Слепой Френсис Джозеф Кемпбелл стал выдающимся математиком и музыкантом. Слепая и глухая от рождения американка Элен Келлер — знаменитым публицистом и педагогом. Пит Струдвик, родившийся без ступней ног и кистей рук, — знаменитым марафонцем, пробежавшим более 50 000 километров.

Видимо, прав был английский философ Смайлз, сказав: «Человек бывает мал или велик в зависимости от собственной воли». Никто, кроме нас самих, не может решить, кем нам быть — победителем или проигравшим.

Чтобы в корне изменить жизнь, достаточно 120 секунд

Английский психолог Дэвид Маклеланд сказал: «С точки зрения психологии всех людей в мире можно разделить на две группы. Первая группа — это меньшинство, которое воспринимает любой вызов как возможность изменить свою жизнь к лучшему и которое делает все возможное, чтобы добиться успеха. Вторая группа — это большинство, которое в принципе озабочено одним лишь выживанием».

У Дейла Карнеги есть рассказ об одном необычном человеке. Его история — еще один наглядный пример того, что «тот, кто хочет, делает больше, чем тот, кто может». Вот этот рассказ:

«Доктор Пакес Кадман — один из самых знаменитых людей в Америке, который много лет своей жизни отдал деятельности радиопроповедника.

Одним из самых удивительных фактов биографии этого удивительного человека был тот, что он начал свою трудовую жизнь в угольной шахте в возрасте одиннадцати лет. И в течение долгих десяти последующих лет он ежедневно по восемь часов работал под землей, чтобы содержать своих младших братьев и сестер.

Понятно, что в ту пору нельзя было и предположить, что он получит хоть какое-нибудь образование. Однако Кадман стал одним из самых популярных авторов в Америке. Однажды он признался, что в совершенстве изучил все этапы развития английской литературы.

Работая в шахте в качестве «пони-боя», он всегда располагал одной-двумя минутами в тот момент, когда освобождали от угля доставленную им тележку. При этом он не упускал случая для того, чтобы заглянуть в книжку. В шахте было так темно, что невозможно было разглядеть собственную руку. И все же он читал при свете старой тусклой лампы. Каждый раз на такое чтение у него уходило едва ли больше 120 секунд. И все же книга всегда была под рукой. Он говорил, что скорее обошелся бы без завтрака, чем без книги.

Он знал, что только образование поможет ему выбраться из шахты. И потому в течение десяти лет прочитал все книги, которые смог выпросить или одолжить в соседней деревне. Общее их число составило тогда более тысячи томов.

И неудивительно, что мальчик продвинулся вперед в своем развитии. На этом пути ничто не могло его остановить, кроме разве ружейного выстрела. Проведя в шахте десять лет, он с блеском сдал экзамены и стал стипендиатом Ричмондского университета».

Как видите, 120 секунд могут изменить целую жизнь.

У психологов есть такой термин: «один час в день». Если человек посвящает один час в день какому-то делу, например чтению, изучению какой-то науки или, скажем, тренировке мышц, то рано или поздно он добьется в нем если

блестящего, то очевидного успеха. Даже, добавляют специалисты, при полном отсутствии таланта и условий. Потому что вера, желание и постоянное упражнение важнее всех других условий и обстоятельств.

Гарриет Бичер-Стоу писала свою знаменитую книгу «Хижина дяди Тома» в промежутках между многочисленными хлопотами по хозяйству.

Авраам Линкольн изучил право во время ночных дежурств, когда караулил склад товаров.

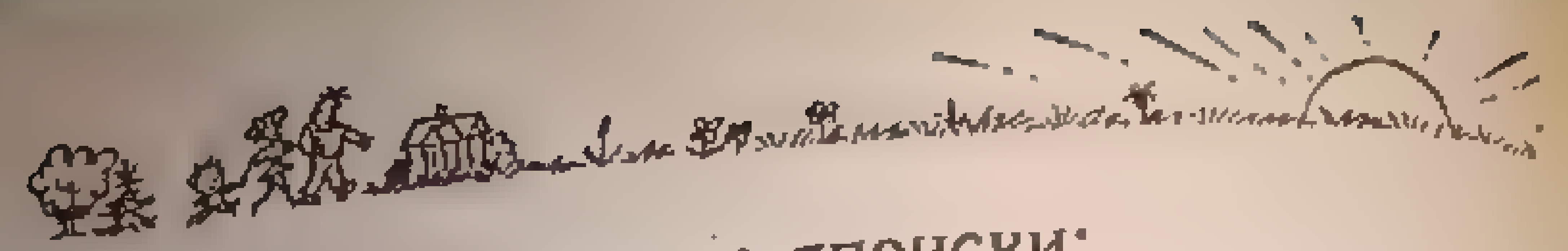
Многие из своих лучших стихотворений Роберт Бернс написал, когда работал на ферме — во время небольших перерывов.

Сапожник Чарльз Фрост однажды решил посвящать один час в день научным занятиям и в результате стал одним из самых выдающихся математиков Америки.

Маргарет Митчелл, автор «Унесенных ветром», создавала свой шедевр на протяжении целых десяти лет, уделяя ему десяток-другой свободных минут в день. Она записывала его главы на клочках бумаги, которые вмещали от нескольких абзацев до одной фразы. Ее дом был завален такими бумажками, и над этим «чудачеством» потешались не только соседи, но и сама сочинительница.

Загруженный до предела работой и служебными обязанностями академик Владимир Обручев, автор более 1000 научных работ, вставал за час до рассвета и писал приключенческие романы. Наверняка вы читали или слышали про один из них — «Земля Санникова».

Немецкий психолог Николаус Энкельман выразил формулу успеха такими словами: «Вера приводит к действию. Повторение — к мастерству. Концентрация — к успеху». Не зря говорят: «Истинное образование не получают, а берут». То же самое можно сказать и о счастье, успехе, богатстве. «Профессор математики учит на профессора математики». Самому главному в жизни мы учимся сами, если только хотим чего-то большего, чем то большинство, которое «озабочено одним лишь выживанием».



Успех по-японски: терпение, терпение, терпение...

Наивно полагать, что если вчера кто-то был нерешительным и безвольным, то сегодня, узнав, как важно быть в жизни настойчивым, вдруг станет завтра решительным и смелым. Так не бывает. Решительность надо воспитывать. А лучший способ для этого — повторение или тренировка. «Мы являемся тем, что многократно совершаем», — сказал Аристотель. Или, как утверждал один тренер по гимнастике, «успех — это когда предварительная подготовка встречается с благоприятной возможностью».

На Востоке говорят: «Терпение и время превращают лист тутового дерева в шелк». Вы никогда не задумывались, почему Япония — одна из самых высокоразвитых (во всяком случае, с точки зрения технических достижений) стран в мире? В одной из книг, посвященных культуре этой самобытной страны, я обнаружил описание любопытной традиции, которая, как мне кажется, в какой-то степени дает ответ на этот вопрос. Вот что сообщалось в книге:

«По старинному обычаю жителей острова Хоккайдо, когда ребенку исполняется четыре года, старший член семьи — дедушка или бабушка — сажает малыша на циновку. Перед ним ставят два пустых блюда и одно с неперебранным рисом. Рядом ставят песочные часы. Малыш должен перебрать рис за определенное время. Обычно через 10 минут старший возвращается и застает малыша довольным: рис он перебрал, с работой справился. Ребенок, конечно, рад, что его хвалят за старание и отпускают погулять. Но через полчаса чистый рис на его глазах смешивают с сором и заставляют повторить работу!

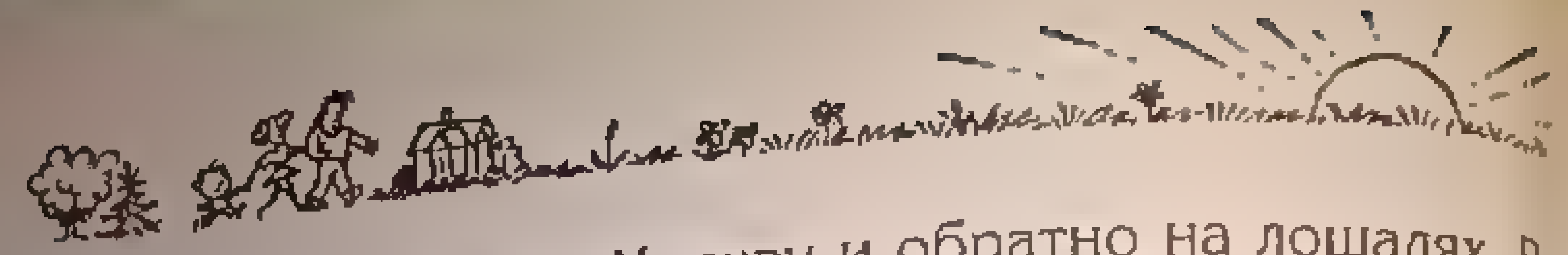
Бессмыслица? Не торопитесь с выводами, послушайте японцев, они говорят так: мы живем трудно, нам приходится с малолетства учиться работать, беречь время, силы, воспитывать трудолюбие. Вот и учат они малышей терпению, ведь у терпения, как гласит народная мудрость, дно из золота».

Повторение, как известно, мать учения. Хотите быть смелыми? Тогда действуйте по примеру горинского Мюнхгаузена (из фильма «Тот самый Мюнхгаузен»), у которого в ежедневнике в списке обязательных дел было написано: «с 10 до 11 — подвиг». Как утверждают психологи, если каждый день делать то, чего вы боитесь, то скоро вы перестанете испытывать страх. Боитесь знакомиться с новыми людьми? Каждый день старайтесь познакомиться хотя бы с одним человеком. Боитесь выступать публично? Запишитесь в школу ораторского искусства и выступайте там на каждом занятии. Помните: «Плуг, которым пользуются, блестит; плуг, которым не пользуются, ржавеет».

Говоря о важной роли привычки в воспитании волевых качеств характера, нельзя не вспомнить старинное английское выражение: «Посеешь мысль — пожнешь поступок; посеешь поступок — пожнешь привычку; посеешь привычку — пожнешь характер; посеешь характер — пожнешь судьбу». Не менее хорошо сказал об этом американский сенатор и бывший военный Дэн Коутс: «Сила духа не может быть мгновенно реализована в минуту кризиса, если она подточена годами компромиссов и рационализма. Единственным испытательным полигоном мужества является повседневная жизнь. Единственное, что подготавливает к тому самому главному решению, что может изменить жизнь человека, — это подсознательные, определяющие собственную позицию, на первый взгляд незначительные решения, принятые наедине с собой. Привычка — поле боя, где человек ежедневно учится мужеству».

Русский секрет: «Ничего!»

Отто Бисмарк, прославленный немецкий политик, в молодости был дипломатом. Его первым местом службы стал Петербург. А в России, известное дело, две беды, и одна из них — плохие дороги. Поскольку железных дорог в то время еще не было, приходилось постоянно преодолевать



путь от Петербурга в Москву и обратно на лошадях. Во время таких поездок часто случались различные происшествия: то нехватка свежих лошадей, то отсутствие провиантствия: то нехватка свежих лошадей, то отсутствие провиан та или ночлега, то размытые дороги, то разбойники, то пьяные или лихие ямщики (видно, неслучайно Бисмарк сказал о русских: «Они медленно запрягают, но быстро ездят»).

Однажды в качестве возницы Бисмарку попался такой лихач. И была у него одна странность. Когда в пути случались какие-то неприятности, например на переправе не оказывалось лошадей, ямщик вместо праведного гнева только улыбался и говорил: «Ничего!» Когда сани от его лихой езды опрокинулись в овраг, он, помогая Бисмарку выбраться из сугроба и отряхивая его одежду, ухмылялся и говорил: «Ничего!» Наконец, когда одна из лошадей во время бешеной езды оступилась и сломала ногу, Бисмарк пришел в негодование и хотел было поколотить своего нерадивого спутника, но последний вновь обезоружил его своим: «Ничего!» (Бисмарк тогда еще не понимал значения этого слова). На память об этом опасном путешествии ямщик подарил немецкому дипломату подкову.

Уже в Петербурге, когда Бисмарк узнал значение непонятного слова, он распорядился, чтобы из подковы сделали кольцо и начертали на нем русскими буквами — «Ничего!»

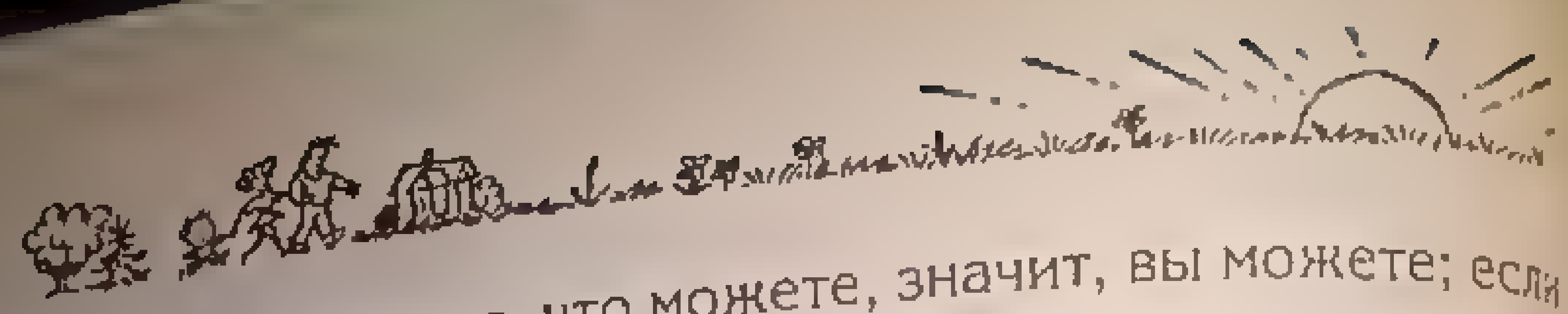
Мориц Буш, биограф Бисмарка, отмечал, что «великий канцлер носил это кольцо всю жизнь. В тяжелые дни невзгод, когда его одолевали заботы и он не знал, как поступить, Бисмарк смотрел на кольцо, улыбался и повторял начертанный на нем совет: «Ничего!» Это помогло ему пережить множество черных дней».

«Что надо сделать завтра, я делаю сегодня. Что надо съесть сегодня, я ем завтра»

Девиз — это слова, которые вдохновляют и не дают нам опустить руки. Это флаг, который мы поднимаем над головой. Это выбор пути, способ жизни и сама судьба. В тру

ную минуту он может уберечь от неверного решения или, наоборот, заставить сделать болезненный, но единственно правильный шаг. Познакомьтесь с некоторыми девизами других известных людей, которые тоже когда-то добились успеха.

- Пусть покинет меня все, только бы не покинуло мужество (Иоганн Фихте, немецкий философ).
- Отвага наша — вот цена, что платят за покой (Амелия Эрхарт, первая женщина-летчик, писательница и оратор).
- Делай, что должно, и будь, что будет! (Лев Толстой).
- Усерднее работаю — везучее становлюсь (Генри Форд).
- Никогда не сдавайся! (Уинстон Черчилль).
- Успех составляет только один процент вашей работы, а остальные 99 процентов — это неудачи (Соичиро Хонда, миллионер, крупнейший производитель автомобилей в Японии).
- Упорство, а не вдохновение! (Томас Эдисон).
- Никогда не теряй мужества и никогда не сдавайся, потому что, если ты не бросишь начатое, ты никогда не будешь побежден (Тед Тернер, владелец CNN).
- Чтобы невозможное стало возможным, нужно в это только поверить (Говард Хед, американский миллионер).
- Обязан — значит могу! (Александр Суворов, русский полководец).
- Не слушай никого, кроме себя (Марсель Бич, французский миллионер).
- Некоторые люди работают, чтобы жить. Я живу, чтобы работать. Я хотела бы заполнить каждую минуту шестьюдесятью секундами максимальной скорости (Маргарет Тэтчер, английский политик).
- Жить — значит бороться (Сенека).
- Я не люблю среднего пути. Все или ничего (Мария Каллас, королева оперы).



- Если вы думаете, что можете, значит, вы можете; если же вы думаете, что не можете, то никогда не сможете (Мэри Кей, американская миллионерша).
- Жизнь — это либо приключение, требующее мужества, либо ничто (Элен Келлер, американская писательница).
- Пока дышишь — надейся! (Альфонс де Ламартин, французский поэт).
- Хорошо или никак! (Ференц Лист, знаменитый композитор).
- Делать и переделывать! (Виктор Гюго, французский писатель).
- Во что бы то ни стало! (Сара Бернар, знаменитая французская актриса).
- Живи так, как будто ты умрешь завтра. Учись так, как будто ты будешь жить вечно (Махатма Ганди, индийский духовный лидер).
- Что надо сделать завтра, я делаю сегодня. Что надо съесть сегодня, я ем завтра (Рональд Рейган, американский экс-президент).
- Не важно, что вам говорят, примите это с улыбкой и делайте свою работу (мать Тереза, знаменитая монахиня, прославившаяся своим альтруизмом).
- В рай приходит тот, кто после каждого падения встает и идет дальше (Иоанн Златоуст, древнерусский богослов и философ).
- Лучше стираться, чем ржаветь (Дени Дидро, французский писатель и философ).

Если крепость не сдается…

Умение не сдаваться — качество, которое как нельз может пригодиться и в личной жизни. «Только настоящи храбрец может завоевать сердце красавицы», — утвер дает грузинская пословица. А вот французский писате Андрэ Моруа считал, что самое важное для мужчины — н

храбрость и тем более не красота, а... умение быть настойчивым. Он писал так:

«Вы не очень красивы или, может быть, совсем некрасивы и потому сомневаетесь, сможете ли вы понравиться той женщине, что нравится вам? Не беспокойтесь — человеку галантному женщина простит любое уродство.

Я знал одного большого сердцееда, который был страшен как смертный грех. Но если он хотел добиться женщины, то осаждал ее буквально дни и ночи напролет. Он засыпал возлюбленную записками, цветами, тщательно выбранными подарками, свидетельствовавшими о прекрасном знании ее вкусов. Поначалу красавица возмущалась, жаловалась, приказывала ему прекратить. Потом она привыкала к этим сюрпризам и уже не могла без них обойтись. Раньше ее раздражали ночные телефонные звонки, теперь она ждала их с замиранием сердца, тревожилась, если поклонник запаздывал. Сердце ее было покорено. Крепость сдавалась».

Если вы еще сомневаетесь, что упорство и настойчивость помогают завоевать сердце красавицы, то вот вам еще несколько реальных историй, опубликованных когда-то в газете «За рубежом».

Пол Уильямс, театральный рабочий из Лондона, был безумно влюблен в медсестру Кэрон Пиэрс. Долгое время она игнорировала его ухаживания. Цветы и конфеты, приглашения в кино, театр или ресторан красавица принимала благосклонно, но, когда он начинал говорить ей о своей любви, отводила глаза в сторону или просила переменить тему разговора. Его ухаживания длились уже целый год, но Пол так и не был уверен в ее любви. Наконец, он решился на необычный шаг. Договорившись с водителем, Пол огромными буквами написал на обеих сторонах двухэтажного автобуса — того самого, на котором Кэрон каждое утро ездила на работу: «Кэрон, я предлагаю тебе руку и сердце!» И ровно через семь дней строптивая красавица капитулировала.

Преподаватель иностранных языков Уильям Горман из английского городка Норвич несколько раз делал предло-

жение любимой девушке. Однако каждый раз получал отказ. Тогда Уильям решил доказать постоянство своего чувства и начал ежедневно посылать ей письма, состоящие из одной фразы: «Я люблю тебя». Однако в каждом письме эта фраза была написана на каком-то другом языке или диалекте. Когда девушка получила очередное письмо с признанием в любви, написанное на 112-м языке, она согласилась стать женой учителя.

Жил-был в Касабланке молодой француз Паскаль Вильдье. И надо же было ему влюбиться в Викторию Цинни, которая приехала в Марокко отдыхать. Насладившись теплыми ветрами Атлантики и горячими объятиями Паскаля, прелестная итальянка упорхнула в родной Рим. А вот Паскаль заскучал. Да так, что спустя совсем немного времени бросил все, сунул в карман скромные сбережения и налегке отправился к любимой в Вечный город. Пешком! Мечты о скорой встрече буквально окрылили юношу. По берегу океана он дошагал до Танжера. Потом переправился через Гибралтар, пересек Испанию... Потом остались за спиной Пиренеи. По дороге Паскаль завернул в город детства — Лион, а там уже и до Рима рукой подать. В общей сложности Вильдье прошагал ни много ни мало 2700 километров, износив в дороге семь пар туфель. Виктория не могла не оценить героический поход пылкого француза и конечно же дала согласие на брак.

Молодой китаец из Гонконга по имени Вей-Вей, когда все плюшевые игрушки и цветы были подарены, а мороженое и конфеты съедены, решился на необычный шаг. Он купил целую полосу в самой популярной газете Гонконга и поместил на ней свое послание к любимой. Текст послания гласил: «Любимая Ман-Ман, выходи за меня замуж. Твой Вей-Вей. Я люблю тебя». Последние слова были напечатаны красным цветом. Как тут устоять?!

Куда труднее задача выпала 24-летнему английскому механику Биллу Смиту из города Бригтона. Мало того что Джен, девушка, которую он полюбил, была чересчур бой-

ка и насмешлива. Главная проблема заключалась в чрезвычайной стеснительности влюбленного механика. Однако любовь часто творит чудеса, превращая железо в золото, а трусливых воробышков — в настоящих орлов. Что же сделал Билл? На колонне для афиш он намалевал любовное признание и привел туда удивленную Джен. На вопрос, зачем это, Билл стыдливо прошептал: «Я ужасно застенчив». Джен дала согласие на брак...

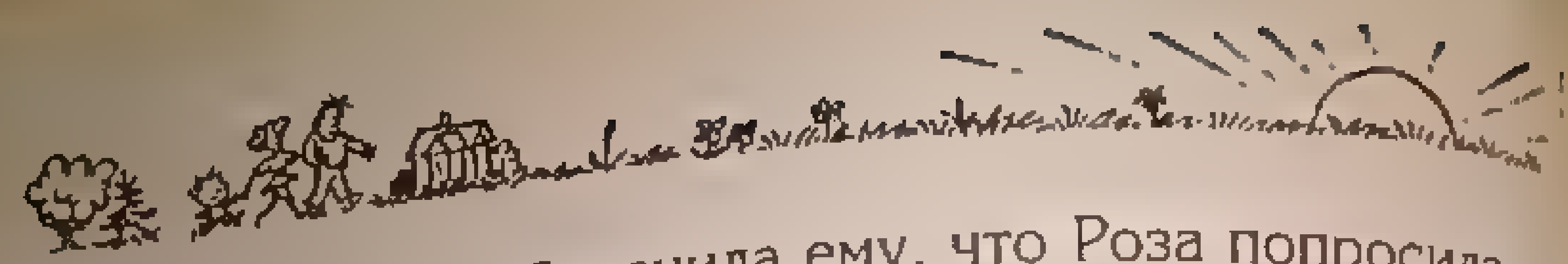
У замечательного американского писателя Макса Лукадо есть рассказ «Люди с розами». Рассказ давно уже превратился в притчу, которую любят цитировать разные ораторы, педагоги и проповедники. Это одна из моих любимых притч. Познакомьтесь с нею и вы.

«Один моряк получал письма от женщины, которую он никогда не видел. Ее звали Роза. Они переписывались три года. Читая ее письма и отвечая ей, он понял, что уже не может жить без ее писем. Они полюбили друг друга, сами не осознавая того. Когда закончилась его служба, они назначили встречу на Центральном вокзале в пять часов вечера. Она написала, что в петлице у нее будет красная роза.

Моряк задумался: он никогда не видел фотографию Розы — все время стеснялся попросить ее об этом. Он не знал, сколько ей лет, уродливая она или хорошенькая, полная или стройная. Он пришел на вокзал, и, когда часы пробили пять, она появилась. Женщина с красной розой в петлице. Ей было около шестидесяти.

Моряк в первый момент хотел было повернуться и уйти — ему было очень обидно и неловко. Но что-то останавливало его. Эта женщина писала ему все то время, пока он был в море, посылала подарки на Рождество, поддерживала его. Нет, она не заслужила такого! И он подошел к ней, протянул руку и представился.

Пожилая женщина улыбнулась и сказала моряку, что он ошибся. Что его Роза стоит за его спиной. Он обернулся и увидел ее. Она была одних с ним лет, прекрасная и стройная девушка. Она была настоящей красавицей.



Пожилая дама объяснила ему, что Роза попросила ее продеть цветок в петлицу. Если бы моряк повернулся и ушел, все было бы кончено. Но когда он подошел к этой пожилой даме, она показала ему настоящую Розу и рассказала всю правду».

Иногда достаточно сделать одно небольшое усилие, чтобы превратить поражение в победу.

«На свете полно никчемных всезнаек...»

Говорят, неудача — это пробный камень характера. Когда у легендарного американского баскетболиста Майкла Джордана спросили, в чем секрет его успеха, он ответил: «Я попадал мимо более 9000 раз за свою карьеру. Я проиграл почти 300 матчей. Двадцать шесть раз мне было доверено сделать решающий бросок, и я промазывал. Я очень часто терпел неудачи в своей жизни. Именно поэтому я преуспел».

Когда один знаменитый писатель пытался опубликовать свои первые произведения, ему пришлось пережить не только разочарование, но и самое настоящее унижение. За несколько лет он получил более пятидесяти отказов, от вежливых до совершенно оскорбительных. «Назвать вашу пьеску литературой — это все равно что считать собачьи кучки пирамидами Хеопса» — так ответил ему один из редакторов. Время стерло из Книги истории имя редактора, зато имя писателя в ней прописано большими буквами: Сомерсет Моэм. Если бы он опустил руки, добра и красоты на земле стало бы меньше.

Когда пожар уничтожил лабораторию Томаса Эдисона, в которой хранились все его чертежи и формулы, он, к удивлению всех, был обрадован: «Пожар похоронил все наши ошибки. Значит, отстроив новую лабораторию, мы будем обречены на успех». Так оно и случилось!

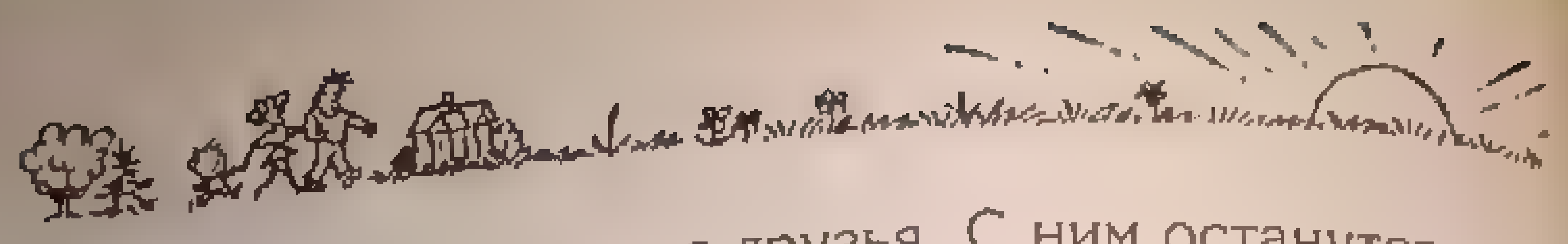
Бернард Шоу потратил несколько лет и написал пять толстенных романов — и ни одно издательство не реши-

лось их издать. Тогда он решил сменить жанр, за несколько дней написал пьесу — и ее тотчас же приняли к постановке!

Борис Кустодиев в расцвете лет стал инвалидом. Во время второй операции на позвоночнике по удалению опухоли был перерезан нерв, в результате чего у художника отказали ноги. После третьей операции начала сохнуть правая рука. И теперь, чтобы вернуть ей чувствительность и иметь возможность хоть немного работать, приходилось каждое утро в течение двух часов ее массировать. В дополнение к постоянным болям добавлялись и другие трудности — материальные (то было время революции, время голода и разрухи). Однако вопреки всему русский художник не озлобился на весь мир и не смирился с поражением. И чем сильнее были боли, тем упорнее он работал и тем светлее и ярче получались у него картины.

Один из близких друзей художника, Мстислав Добужинский, писал о нем: «От этой силы воли, горения, которое мы видели у него, делалось как-то стыдно за собственную апатию. Если бывало очень тяжело, хотелось пойти именно к нему на далекую Петроградскую сторону, «поговорить о прекрасном», как мы шутя говорили, посмотреть на его городки и унести всегда запас бодрости, умиления и веры в жизнь». Горький как-то сказал Кустодиеву: «Знаете, что меня больше всего удивляет? Судьба окрасила вашу жизнь в холодные, можно сказать, мрачные тона. А ваши картины, наоборот, до краев заполнены солнцем и радостью...» — «Это потому, — ответил, скромно улыбаясь, художник, — что краски для своих картин я выбирал сам».

Александр Беляев в детстве, решив взлететь с крыши сарая, упал и сломал позвоночник. Последствия этого прыжка скажутся в будущем: костный туберкулез. Впереди маячила полная неподвижность. Первых три года болезни будущий писатель пролежит в гипсе. Молодая жена уйдет от него, сказав, что не для того она выходила замуж, «чтобы всю жизнь утки из-под инвалида вытаски-



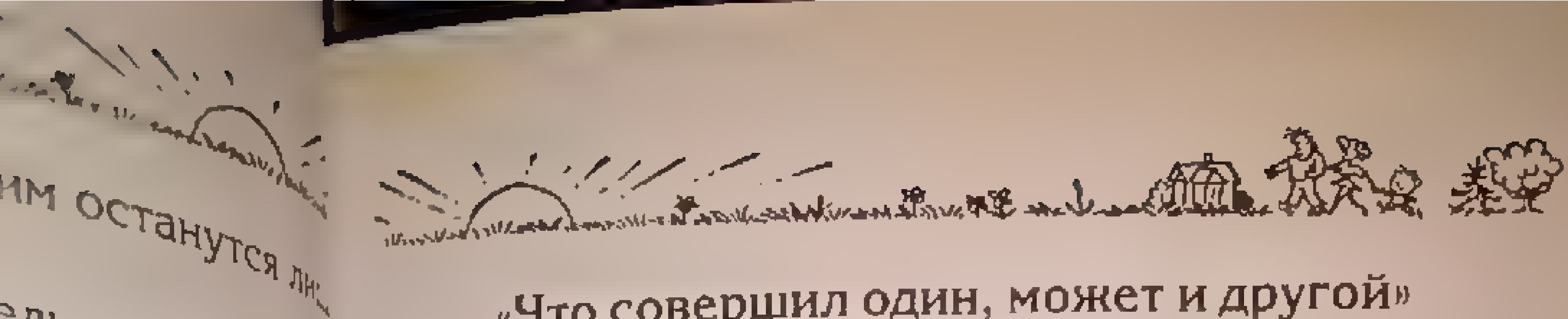
вать». От него отвернутся друзья. С ним останутся лишь мать и старая няня.

Казалось бы, против таких обстоятельств, что называется, не попрешь. Но что делает Беляев? Он обкладывается книгами по медицине, биологии, технике и с утра до ночи читает, читает, читает... В итоге у него просыпается фантазия, он начинает придумывать различные истории и, когда болезнь немного отступает, начинает их записывать. Так родится на свет его первый роман «Голова профессора Доуэля». Далее появятся «Властелин мира», «Человек-амфибия», «Остров погибших кораблей» и другие романы, которые принесут ему известность и читательскую любовь.

Болезнь никогда не покидала его. Иногда он на несколько месяцев становился полностью неподвижен. Порой боли настолько изнуряли его, что он терял сознание. Но стоило болезни чуть отступить, как он тотчас же брался за перо...

Не будь таких упрямцев, как Моэм, Эдисон, Шоу, Кустодиев, Беляев, и многих других, человечество лишилось бы львиной доли всех великих открытий, изобретений и произведений искусства. Быть может, само человечество не смогло бы существовать, если бы в свое время не находились те, кто осмеливался все сделать не так, как все, а по-своему. Кто нашел в себе мужество не отступить от задуманного и не согнуться под жесточайшим прессом самых неблагоприятных условий и обстоятельств.

Ни у кого не получается все и сразу. Любой успех требует платы: терпения или упорства, смелости или мужества, пота или крови. А иногда всех этих качеств вместе. Но — мужайтесь! «Стойте на своем! — обращался в своей прощальной речи к американцам президент Кальвин Кулидж. — Ничто не может заменить вам упорства. Ни талант, ибо мир полон зарытых в землю талантов. Ни гений — непризнанные гении давно стали почти общим местом. Ни ученость — на свете полно никчемных всезнаек. Только упорство и решимость воистину всесильны».



«Что совершил один, может и другой»

Чемпион мира по шахматам Хосе Рауль Капабланка однажды сказал: «Тот, кто хочет совершенствоваться и однажды достигнуть своей цели, должен смотреть на свои проигрыши как на уроки». Это высказывание можно было поставить эпиграфом к следующим коротким историям.

Братья Райт, первые в мире воздухоплаватели, занимались конструированием велосипедов. Но у них была мечта — создать летательный аппарат тяжелее воздуха. Их первые аппараты были столь неудачны, что у братьев уже не оставалось живых мест от ушибов и ссадин. Но не это было самое страшное. Соседи, наблюдавшие за их опытами, разнесли по всему городу слух, будто бы братья сошли с ума от своей «глупой затеи». Чтобы поглядеть на сумасшедших, вокруг их дома стали собираться толпы зевак и бездельников. И когда во время очередного испытания кто-то из братьев садился в «аппарат», то зеваки поднимали дикий свист и улюлюканье. А когда «аппарат», проскакав несколько метров по земле, как детская заводная лягушка, опрокидывался и из него, как мячик, выкатывался «пилот», зрители падали от смеха на землю и дрыгали ножками, будто припадочные.

Полиция уже стала подумывать: а не пора ли отвезти эту странную парочку в психиатрическую больницу? Но вскоре в город приехал цирк, и о братьях постепенно забыли.

И все же методом проб и ошибок братья Райт преодолели все неудачи и поднялись в воздух. Любопытно, что когда они заявили, что создали аппарат, который может летать, и предложили местным репортерам прийти и увидеть его собственными глазами, то никто не явился. Репортеры, да и все остальные, были уверены, что братья окончательно потеряли рассудок…

А теперь перенесемся из Америки в Англию и познакомимся с еще одной, не менее впечатляющей историей. Шотландский историк Томас Карлейль взялся за титани-

ческий труд — написать подробную историю французской революции. Просидев год и девять месяцев за столом и написав первый том, он решил показать рукопись одному из своих друзей, мнением которого он особенно дорожил. По неаккуратности этого друга или по случайности рукопись оказалась на полу его кабинета, и он о ней как-то забыл. Прошла неделя, другая, третья… И вот, желая узнать мнение друга и приступить наконец к печатанию своего труда, Карлейль послал за рукописью. Начали искать — пропала рукопись! После тщательного расследования выяснилось, что прислуга вымела ее вместе с ненужными бумагами, которые хозяин дома имел обыкновение бросать на пол, и… употребила на растопку камина.

Когда эту новость сообщили Карлейлю, то он, человек чувствительный и эмоциональный, едва не потерял дар речи. Почти два года напряженной работы, корпения над документами, бессонных ночей — все жертвы оказались напрасны! К тому же никаких черновиков у Карлейля не сохранилось!

Нетрудно представить себе, какие чувства испытывал историк. Но что же было дальше?

А дальше случилось то, чего никто не мог ожидать. Карлейль снова засел за написание утерянного тома, пытаясь восстановить в памяти все факты, даты и мысли. И если первый раз работа над книгой была для него наслаждением, то во второй раз это были одни мучения и страдания. Но Карлейль каждое утро, как приговоренный, садился за стол и работал по 14—16 часов в день. Через полгода книга была восстановлена.

Поразительное терпение Карлейля было вознаграждено: новая редакция первого тома, по мнению автора, получилась значительно лучше прежней. Более того, история с потерянной рукописью и решение Карлейля ее восстановить стала достоянием широкой публики. И когда эта книга появилась наконец в продаже, она пользовалась бешеным успехом у покупателей.

Вот так, благодаря терпению, Томас Карлейль стал не только знаменитым историком, но и одним из самых уважаемых людей своего времени.

Философ Карл Юнг сказал: «Что совершил один человек, может совершить и другой». Однажды в компании своего приятеля-спортсмена он ехал — в первый раз! — на лошади. Спортсмен, желая продемонстрировать великолепную выучку своей лошади, поскакал к ближайшему забору и с легкостью взял этот барьер. Подъехав к Юнгу, спортсмен сказал: «В своих писаниях ты будто утверждаешь, что то, на что способен один человек, может повторить и любой другой?» — «Да», — спокойно, не чувствуя подвоха, ответил Юнг. «Тогда, — улыбнулся спортсмен, — ты, может быть, повторишь этот трюк?» Юнг вскинул голову: «Конечно!»

Не успел спортсмен отсмеяться, как Юнг направил лошадь к частоколу. Как и следовало ожидать, во время прыжка Юнг свалился с лошади. При падении он мог напороться на острые колья, но эта опасность его, похоже, не волновала. Однако о ней хорошо знает спортсмен: не на шутку испугавшись, он кричит своему другу: «Да ты что, с ума сошел? Я же пошутил!»

Но Юнг, кажется, оглох. Не говоря ни слова, он снова сел на лошадь и совершил еще одну попытку перепрыгнуть через высокий забор. И снова падение! Третью попытку можно было назвать почти удачной — забор он не перескочил, но уже и не свалился, как прошлый раз, поскольку крепко ухватился за гриву лошади.

Только с пятой попытки Юнг успешно преодолел препятствие…

Какая польза от «недружественной среды»?

В Берлинском зоопарке однажды возникла необычная и немного курьезная проблема: тигры наотрез отказались размножаться. Опытные ветеринары, исследовав живот-

ных, никаких заболеваний не обнаружили. Изучили тигриное «меню», режим кормления, условия содержания — все в порядке. Разыскали и исследовали даже «родословные» своих полосатых пациентов — не было ли среди их родителей особей с подобными «отклонениями»? Ничего похожего не обнаружили. Сотрудники зоопарка совсем уже опустили руки, но тут кто-то из персонала посоветовал изменить животным режим кормления: кормить их не каждый день, а через день. То есть добавить в сытую и размеренную тигриную жизнь немного стресса. Может быть именно райские условия — отсутствие стрессов и конкуренции, обильная кормежка, просторные вольеры — превратили хищников в апатичных и вялых импотентов?

К удивлению многих, расчет оказался верным. Просидев на такой диете неделю, тигры вернулись к исполнению «супружеских обязанностей».

Скажите, читатель, вам эта история ничего не напоминает?

Европейские ученые уже давно бьют тревогу по поводу нарастающего демографического кризиса в Европе: коренное население с каждым годом уменьшается, а вот количество мигрантов, прибывающих из Северной Африки и Центральной Азии (ведь нужно кому-то заполнять пустующие места у станков и прилавков!), все время увеличивается. Как следствие все чаще возникают этнические конфликты. И виной тому не только непродуманные законы, но прежде всего низкая рождаемость местных аборигенов, с одной стороны, и высокая рождаемость пришельцев — с другой. Первые с неохотой решаются обзавестись потомством из-за слишком благоприятных условий существования, вторые стараются родить как можно больше детей по причине отсутствия внешнего комфорта (чтобы обеспечить роду выживаемость).

Странное дело, не правда ли: все мы стремимся к безбедной и приятной жизни, прикладываем массу усилий и трудов, чтобы обеспечить себе «человеческие условия», но

когда наконец достигаем желаемого, то вдруг сталкиваемся с новыми и неожиданными проблемами? И их, оказывается, не так уж и мало.

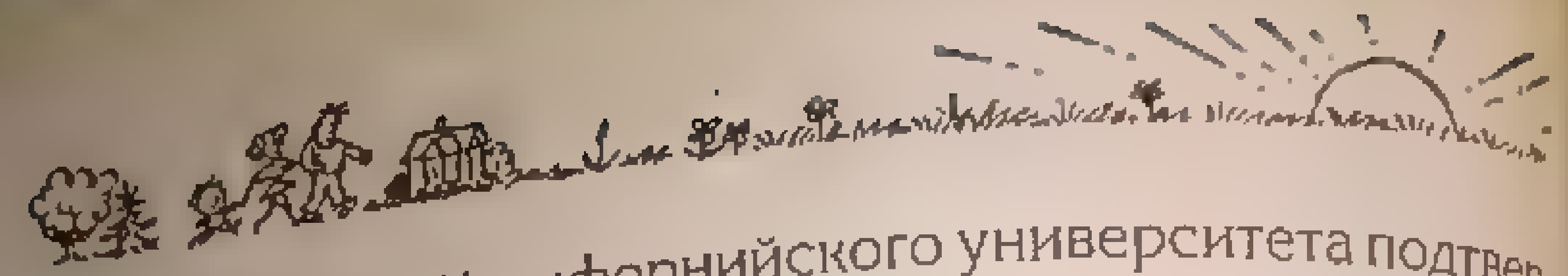
А вот еще один любопытный факт. Согласно статистике, в 80-х годах прошлого столетия из десяти заключенных в Европе браков примерно половина через четыре года завершалась разводом. Четверть века спустя после четырех лет распадались уже семь браков. То есть почти две трети!

Каковы причины? Кто-то скажет: «Пришло новое поколение...», «Изменились традиции...», «Век стал более скоростным...». Все это так, но вместе с тем нельзя не признать: за четверть века жизнь европейцев заметно улучшилась. А это значит... Надеюсь, вы уже догадались, что это значит. Да, вот такой житейский парадокс: чем лучше жизнь, тем слабее и уязвимее человек.

Известный австрийский биолог Конрад Лоренц на протяжении года наблюдал за поведением двух групп цапель. Одной группе птиц были созданы максимально благоприятные условия для жизни — без забот, без хищников, с обилием самого разнообразного корма. Птицам из другой группы каждый день приходилось бороться за существование: искать корм, строить гнезда, спасаться от хищников... Очень скоро птицы из первой группы начали выбрасывать яйца из гнезд, ссориться и даже драться. Супружеские пары, ранее создававшиеся на всю жизнь, стали распадаться. У птиц из второй группы, той, что вынуждена была прилагать массу усилий, чтобы просто выжить, ни одного из подобных явлений замечено не было.

Факт, согласитесь, любопытный и располагающий к размышлению. Но что думают об этом ученые?

В середине прошлого века английский биолог Питер Медавар, лауреат Нобелевской премии, выдвинул гипотезу, согласно которой «организмы, обитающие в «недружественной» среде, развиваются быстрее, чем организмы, жизни и здоровью которых ничего не угрожает». Не так



давно ученые из Калифорнийского университета подтвердили эту гипотезу.

Исследователи провели серию экспериментов с аквариумными рыбками гуппи. Наблюдения показали, что рыбки, обитавшие в аквариумах с большим количеством хищников, развивались быстрее, активнее размножались, быстрее двигались и достигали более крупных размеров. Более того, такие рыбки жили дольше, чем их «счастливые» родственники, находившиеся в абсолютно безопасных аквариумах.

«Если человек начинает задумываться о смысле жизни, значит, пора его вести к психиатру»

Среди психологов популярна такая шутка: «Если человек начинает задумываться о смысле жизни, значит, пора его вести к психиатру». Казалось бы, что плохого в том, если человек пытается выяснить для себя, чего ради он живет? Действительно, многим это даже полезно. Многим, но, как оказывается, далеко не всем.

По мнению европейских ученых, одна из самых удобных в мире стран для проживания — Швеция. Таковы результаты изучения экономического, политического и социального развития страны, а также прочих важных факторов, влияющих на жизнь рядового гражданина. Как то: высокие зарплаты, низкие налоги, качественное и недорогое медицинское обслуживание, самые разнообразные права и льготы, благоприятные возможности для учебы и бизнеса. Государство заботится о своих гражданах, как хорошая мать о любимом ребенке. Словом, ты, дорогой гражданин, только живи и радуйся! Ан нет! Швеция — вот незадача! — мировой лидер по количеству самоубийств на душу населения. В чем тут дело?

Шведские психологи объясняют этот парадокс отсутствием мотивации. То есть когда у людей исчезают пр

блемы (а о чем беспокоиться рядовому шведу, когда, даже потеряв работу, он будет получать от государства солидное пособие по безработице, которого хватит, чтобы оплатить жилье и еще хорошо питаться?), то вместе с ними теряется и стремление к каким-то достижениям.

А теперь давайте вспомним, о чем говорил академик Иван Павлов: «Человек без цели — потенциальный самоубийца». Создав самые благоприятные условия для своих жителей, оградив их от целого ряда больших и малых трудностей, государство невольно лишило их важного внутреннего качества — стимула к физическим и, прежде всего, душевным усилиям, которые необходимы человеку для преодоления любых жизненных проблем и невзгод. А далее все идет по цепочке: исчезают трудности — пропадают интересы, исчезают интересы — теряются цели, нет целей — отпадает необходимость в усилиях, исчезают усилия — уменьшается жизненная сила, а с ней и желание жить. Пример для сравнения: Виктор Франкл, бывший узник Освенцима, вспоминал, что в фашистских концлагерях, где заключенным каждый день и даже час приходилось думать о выживании, самоубийство было крайне редким явлением.

Есть несколько грубоватая, но верная пословица: «Когда собаке делать нечего, она начинает лизать свой зад». Когда у человека пропадают трудности и появляется избыток свободного времени, он начинает испытывать «чувство глубокой неудовлетворенности». И, стараясь избавиться от него или как-то скрасить свою внутреннюю угнетенность и опустошенность, он «пускается во все тяжкие» и ищет спасения в суррогатах счастья: алкоголе, разврате, наркотиках, экстремальном поведении и прочих сомнительных развлечениях.

Это, конечно, крайности, иногда дело ограничивается внешне вполне безобидной тягой к постоянным переменам — круга общения, работы, места жительства. Новые эмоциональные переживания на время приглушают подступающую депрессию, вызванную отсутствием цели. Но рано или поздно и эти перемены перестают скрывать бес-

смысленность существования. И когда человек наконец задумывается о смысле своих прожитых или оставшихся лет, ему вдруг открывается горькая истина: а жизнь-то, по большому счету, бессмысленна! И одним потенциальным самоубийцей становится больше.

Получается, когда все слишком хорошо — это не очень хорошо? Так что же делать, чтобы было по-хорошему хорошо?

Михаил Веллер в книге «Все о жизни» пишет: «...кто больше всего мучится отсутствием смысла жизни? Студенты из благополучных семей. Вот вам и самый счастливый и беззаботный период жизни. Черная меланхолия бессмысленности — оборотная сторона такой беззаботности и обеспеченности». На вопрос, что же делать, российский писатель отвечает: искать себе такую жизнь, чтобы были нагрузки, трудности, переживания. «Вот, не приведи бог, погибнут у него родители, и останется он без средств, и придется кормить-поднимать младших брата и сестру, и пойдет вкалывать на две работы, и переведется в своем университете на заочное, и будет считать копейки на еду и ночами готовиться к экзаменам — и не сразу он вспомнит, что мучился смыслом жизни и был на грани самоубийства. Как-то этот вопрос о смысле отойдет на второй и третий план. А в конкретной его жизни сразу появится некоторый смысл — вместе с появлением обязанности кормить того, кого любишь и кто без тебя пропадет».

В качестве положительного примера, как надо лечить молодых людей от отсутствия смысла жизни, писатель приводит образовательную систему в старой Англии: «Британские аристократы знали, что делали, когда веками дети из лучших и богатейших семей воспитывались в закрытых школах с суровыми порядками: жесткая жизнь и больше нагрузки. Оттуда и выходили ребята, веками державшие в ежовых рукавицах великую империю, и рефлексии их не мучили. Ибо, как сказано в Библии, кто потакает младенцу — тот губит его».

«Тяжелая работа делает легким характер»

Почти двадцать пять веков назад один мудрый человек, видя, как плохо живут жители его города — ругаются, судятся, завидуют и пакостят друг другу, — привел на городское собрание двух собак — породистую охотничью собаку и обыкновенную дворняжку. Когда пришла очередь выступать ему, он вывел собак в центр площади и стал предлагать им разные дорогие сладости. Охотничья собака с удовольствием стала их поедать, а дворняжка даже не притронулась к ним. После этого мудрец достал из мешка живого зайца и опустил на землю. Заяц тотчас же пустился бежать. Охотничья собака, к удивлению всех собравшихся, никак не отреагировала на зайца, а дворняжка, напротив, как опытный охотник, помчалась за длинноухим. К еще большему удивлению народа, дворняжка вскоре вернулась к хозяину, неся в зубах пойманного зверька.

«Что все это значит?» — спросили у мудреца. «Это значит, — ответил тот, — что, будет ли собака хорошим сторожем и охотником или никчемной попрошайкой, зависит не от ее породы, а от ее воспитания. Так и с людьми: только правильное воспитание превращает людей в настоящих граждан и защитников своей родины, а не просто в ее жителей». Народ одобрительно загудел и попросил мудреца говорить дальше. И его дальнейшая речь была столь убедительной и воодушевляющей, что народ и все старейшины попросили мудреца составить для них законы и дали клятву друг перед другом исполнять их до тех пор, пока они будут живы.

Мудреца звали Ликург, а город тот — Спарта. В течение последующих пяти веков, до тех пор, пока неукоснительно соблюдались законы Ликурга, в Спарту, быть может, единственный древний город, который не имел никаких защитных укреплений, не ступала нога вражеского солдата.

Есть такая пословица: «Северный ветер создал викингов». Иначе говоря, великие трудности создают великих людей. По законам Ликурга, воспитание юношей в Спарте было не просто суровым, а, можно сказать, жестоким. Но это воспитание давало городу не только граждан, но и настоящих мужчин и бесстрашных воинов, которые при любом испытании следуют своему девизу: «Дух непоколебим, понапрасну катятся слезы».

Враги спартанцев удивлялись, что перед боем те себя как-то странно ведут: шутят и смеются, расчесывают волосы, украшают одежду и даже играют в какие-то спортивные игры. Если бы они знали, каким тяжелым было их учение, то стало бы понятно, почему они так раскрепощены перед боем. Когда спартанского царя Леонида спросили, чему обязаны спартанцы своей славе, он ответил: «Презрением к смерти».

Бежать с поля боя у спартанцев считалось самым страшным преступлением. Те немногие, кто бежал, подвергались жесткому психологическому бойкоту: с ними переставали говорить, причем буквально все, в том числе родные. Плутарх рассказывает, как одна спартанка, увидев приближающегося сына, спросила: «А где все остальные?» И когда тот ответил: «Все погибли», подняла валявшийся рядом камень, швырнула в сына и убила его, воскликнув: «А тебя они что, послали нам сообщить об этом?»

Другая спартанка, услышав, что ее сын, храбро сражаясь, погиб в битве, сказала: «Да, это был мой сын!» Но когда она узнала, что другой сын струсил, но спасся, она воскликнула: «А этот был не мой».

Рядом с настоящими мужчинами могут стоять только настоящие женщины. Спартанки, хоть их воспитание не было таким суровым — их учили лишь быть верными женами и хорошими матерями, — не отставали от своих супругов в мужестве. Плутарх приводит слова спартанки, которая, посылая хромого сына в бой, сказала ему: «Сын мой, с каждым шагом вспоминай о доблести».

Другая спартанка, протягивая щит сыну, отправляющемуся на войну, говорила: «Твой отец сумел сохранить его для тебя. Так же и ты: сохрани его или умри».

Один спартанец, раненный на войне, не мог ходить и ползал на четвереньках. Он стыдился быть посмешищем, но мать сказала ему: «Разве не лучше, сын мой, гордиться мужеством, чем бояться глупого смеха».

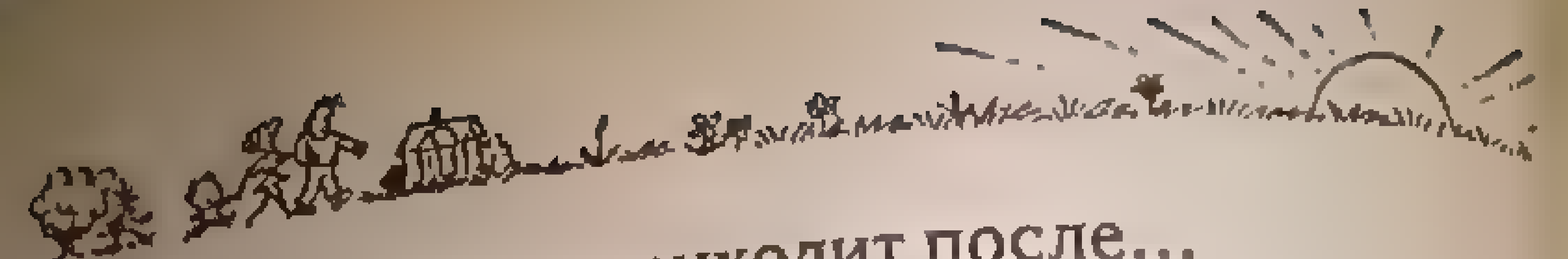
Неудивительно, что спартанцы и сегодня своими высказываниями, поступками и подвигами вызывают наше живое любопытство и невольное восхищение.

А вот вам исторический пример совершенно другого рода. Персидский царь Кир долгое время воевал с лидийцами, небольшим, но непокорным народом, мечтавшим о свободе и независимости. Главный город лидийцев, Сарды, входил в состав Персии, но в нем все время происходили восстания и бунты, в результате чего Киру приходилось держать там целую армию.

Сарды были удивительно красивым городом, считались настоящей жемчужиной страны, и потому Кир не хотел разрушать город, но и держать в нем столько воинов, когда со всех сторон государству угрожают внешние враги, он позволить себе не мог. Однажды кто-то посоветовал Киру необычное, но надежное средство.

Совет заключался в следующем: устроить в Сардах как можно больше увеселительных мест — трактиров, театров, стадионов и публичных домов — и сделать предписание, чтобы все жители пользовались всем этим. И это средство оказалось столь действенным, что Киру уже не нужно было воевать с лидийцами. Жители Сард погрязли в каждодневных удовольствиях и изнежились до такой степени, что со временем вошли в поговорки: «Ленив, как лидиец», «Сластолюбив, как лидиец», «Порочен, как лидиец»...

«Тяжелая работа делает легким характер», — учит русская пословица. Вероятно, так устроен человек, что жизнь в неге и удовольствии ему противопоказана. И чтобы стать человеком, совсем недостаточно им родиться.



Успех приходит после… семидесятой попытки

Однажды какой-то чужеземец упрекнул спартанского царя: «Почему спартанцы обрабатывают свои земли руками илотов, рабов, а не сами?» — «Потому, — последовал ответ, — что эти земли мы приобрели не работой над ней, а работой над собой!» Когда исчезают внешние трудности, или, говоря образно, когда стихает «северный ветер», нельзя успокаиваться и беспечно сидеть, наслаждаясь праздным бездельем. Внутренняя работа не должна прекращаться ни на один день. В этом убеждены многие знатоки человеческой души — жрецы, священники, врачи, учителя, психологи, философы, писатели, поэты и просто мудрые люди. Вспомните знаменитое стихотворение Николая Заболоцкого:

Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!
Гони ее от дома к дому,
Тащи с этапа на этап,
По пустырю, по бурелому
Через сугроб, через ухаб!
Не разрешай ей спать в постели
При свете утренней звезды,
Держи лентяйку в черном теле
И не снимай с нее узды!
Коль дать ей вздумаешь поблажку,
Освобождая от работ,
Она последнюю рубашку
С тебя без жалости сорвет.
А ты хватай ее за плечи,
Учи и мучай дотемна,
Чтоб жить с тобой по-человечьи
Училась заново она.
Она рабыня и царица,
Она работница и дочь,
Она обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

Известный американский писатель и «философ успеха» Наполеон Хилл любил рассказывать историю своего деда, который был каретным мастером. Когда старик расчищал землю под пашню, он всегда оставлял несколько дубов в середине поля. Открытые со всех сторон для стихий, в отличие от тех деревьев, что растут в лесу и помогают друг другу, эти дубы вырастали необыкновенно крепкими и закаленными. Именно из них старик изготавливал колеса для своих экипажей. Такие колеса способны были выдержать любые нагрузки и долгое время не знали износа.

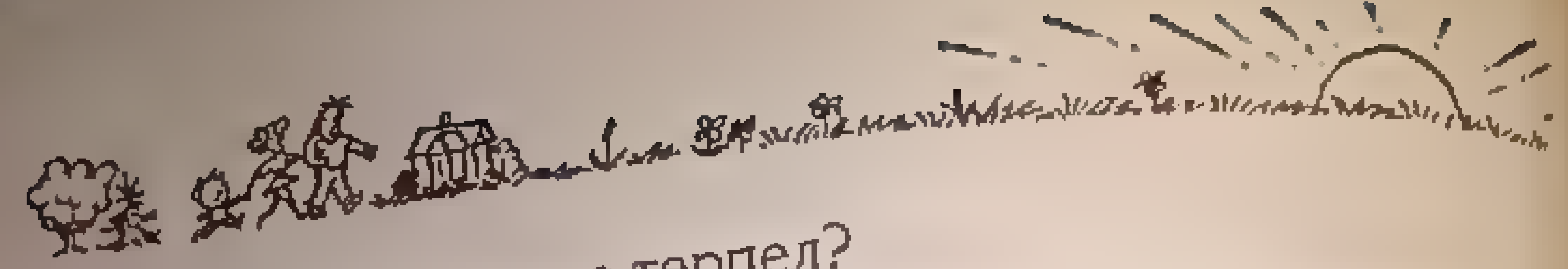
Что для дуба — стихии, то же самое для человека — трудности. В сопротивлении им мы становимся сильнее и крепче. И духом, и телом. Стивен Кови в своем бестселлере «7 навыков лидера» рассказывает об «эффекте сверхкомпенсации» — своеобразной награде за дополнительно совершенное усилие. Вот что он пишет:

«Однажды я был в гимнастическом зале вместе с одним приятелем, доктором философии. В то время его интересовали вопросы физиологии, и в частности как стать сильнее. Он попросил меня побыть рядом, пока он несколько раз возьмет вес на тренажере, а потом придержать штангу. «Только по моему сигналу!» — строго добавил он.

Я стоял и смотрел, как он тренируется, готовый в любой момент принять от него штангу, которая так и ходила вверх-вниз, вверх-вниз. Ему было все труднее поднимать ее. Но он не прекращал тренировку. Каждый раз, когда он брался за штангу, я думал: «Вот сейчас не получится!» — но у него получалось. Потом он медленно опускал ее и вновь поднимал. Вверх-вниз, вверх-вниз.

Его лицо побагровело от напряжения: жилы вздулись — казалось, они вот-вот лопнут. Или разорвется грудная клетка. В какой-то момент я подумал: может, мне пора вмешаться? Вдруг он потерял контроль над собой и сам не понимает, что делает? Но он благополучно опустил ее. И снова поднял. Я не верил своим глазам.

Наконец он дал сигнал взять штангу. Я спросил:



— Зачем ты столько терпел?

— Главный эффект от упражнений достигается в самом конце, — ответил он. — Я хочу стать сильным. А этого не произойдет, пока мышечное волокно не разорвется и нервные окончания не зафиксируют боль. Тогда природа начинает процесс сверхкомпенсации. За сорок восемь часов мышечное волокно восстановится и станет гораздо крепче».

«Я понял, — делает вывод Кови. — Тот же принцип действует и применительно к эмоциональным мышцам, таким как терпение. Если испытывать его сверх меры, эмоциональное волокно рвется, и тут же начинается процесс сверхкомпенсации. В следующий раз порог терпения будет уже гораздо выше».

Вот так препятствия заставляют нас совершать усилия, а усилия как раз и создают все то, чему потом люди восторженно удивляются. И если после одного или нескольких усилий ситуация не изменяется в лучшую сторону, самое важное — не останавливаться.

XIV век. Юго-Западная Азия. Армия Тамерлана наголову разбита могущественным врагом. Спасаясь от преследования, Тамерлан спрятался в заброшенном доме. Лежа в деревянном ящике, служившем когда-то кормушкой для скота, полководец отчетливо слышал голоса своих врагов, которые в поисках его рыскали вокруг дома. Не шевелясь и почти не дыша, он уткнулся взглядом в стену. «Что может быть хуже моего положения?» — думал он. Вдруг Тамерлан увидел муравья, пытавшегося протащить по отвесной стене пшеничное зерно. Зерно было больше муравья, и, видимо, поэтому муравей быстро уставал и падал вниз. Но после падения он вновь хватал зерно и предпринимал новую попытку. Поведение муравья заинтриговало Тамерлана, и он стал считать, сколько же потребуется этому упрямцу попыток, чтобы смириться с поражением. Шестьдесят девять раз муравей падал на землю. А на семидесятый он затащил пшеничное зерно на верхнюю кромку стены.

Тамерлан вскочил на ноги: кажется, только что он понял один важный секрет. И благодаря ему он тоже когда-нибудь обязательно восторжествует. Так и случилось. Тамерлан пробрался к своим, собрал остатки прежней армии, реорганизовал ее, дал новое сражение и обратил врага в бегство.

Чтобы раз за разом терпеть поражения и не терять при этом пыл и волю к победе, требуется немалое мужество. Иногда, чтобы справиться с какой-то проблемой или бедой, требуется семьдесят попыток. И горе тем, кто остановится и опустит руки после шестьдесят девятой неудачной попытки...

Джефа и Магду М., обычную английскую семью, долгое время преследовали финансовые неудачи. Однажды Магде приснился сон, в котором некий потусторонний голос советовал взять в дом опоссума — сумчатого животного, приносящего денежное счастье. Они купили довольно упитанного зверька и стали ждать удачу. Но однажды утром муж и жена нашли любимца мертвым. Смерть любимого ручного опоссума переполнила их чашу терпения. Надежда покинула их, и отчаявшиеся супруги, приняв большую дозу снотворного, ушли из жизни.

Соседи обнаружили их тела и... вполне живого и здорового опоссума, который просто притворился мертвым, что свойственно этим животным. Но не это было самым удивительным, а то, что из брюшной сумки животного выпала пачка банкнотов в банковской упаковке — 10 000 фунтов стерлингов. Где опоссум стащил эти деньги, так и осталось тайной.

Сломанные ноги? Это к большому счастью!

Есть такая японская пословица: «Если на своем пути к счастью ты не встретил никаких препятствий, значит, ты не состоялся. Купи их за большие деньги». Как ветер раз-

жигает огонь, так и трудности развивают человека. Послушайте, что случилось когда-то очень давно на окраине Лондона.

Группа подростков играла на улице в футбол. Берти, так звали самого маленького из них, стоял в воротах. И когда он отразил пенальти, к нему подбежал капитан — самый старший из ребят — и, на радостях, схватил его и подбросил вверх. Однако поймать его он не смог. От удара о землю Берти сломал себе обе ноги.

Несколько месяцев, корчась от боли, Берти пролежал в постели с привязанным к ногам тяжелым грузом. Когда врачи сняли гипс, обнаружилось, что кости как следует не срослись. Обе ноги нужно было ломать заново. Маленький Берти захлебывался слезами от отчаяния и ужаса.

В то время эта история представлялась ему чуть ли не концом света. Однако много лет спустя, когда Берти стал одним из самых известных писателей в мире, он признавался, что перелом ног оказался по своим последствиям, возможно, самым счастливым случаем в его жизни. Почему? Потому что благодаря ему он в конце концов и стал писателем. Ведь в течение того года, который ему пришлось провести в постели (после повторного перелома кости очень плохо срастались), он перечитал огромное количество книг. В итоге у него родилась любовь к литературе и развился художественный вкус. Так сломанные ноги сыграли в судьбе будущего писателя счастливую роль.

Возможно, Берти так и не стал бы знаменитым писателем, если бы случай с ногой был «единственным препятствием на его пути к счастью». С 13 лет Берти пошел работать помощником торговца мануфактурой. Ему приходилось вставать в пять утра, мыть полы, разжигать печь и прислуживать в магазине 14 часов в день. Практически он находился на положении чернорабочего. Понятно, что такая работа тяготила его и он, как мог, отлынивал от нее при всякой возможности. Стоило хозяину отвернуться, как Берти, подхватив какую-нибудь книгу, прятался с ней где-

нибудь в подвале или на чердаке. Неудивительно, что уже к концу первого месяца работы хозяин уволил его, обвинив в неряшливости и бестолковости.

Следующим местом работы Берти стала аптека. Но и здесь он не задержался больше месяца. Далее — новый мануфактурный магазин. Здесь его хватило на два года. В одно воскресное утро, даже не позавтракав, Берти направился пешком за 30 километров к своей матери. Обливаясь слезами, он умолял мать забрать его из магазина, или в противном случае он покончит с собой. По счастливой случайности в это время пришло письмо от старого наставника Берти. Он предлагал ему работу школьного учителя. Это было спасение.

Неизвестно, получился бы когда-нибудь из Берти хороший учитель, поскольку с ним снова стряслась беда. Он по-прежнему обожал футбол и, несмотря на маленький рост и плохое здоровье, не упускал случая погонять мяч. Однажды во время жесткой схватки на поле он был сбит с ног, затоптан и чуть не убит. Едва живого его отвезли в больницу. Там выяснилось: у Берти раздавлена почка и пробито правое легкое.

В связи с большой потерей крови врачи оставили надежду на его выздоровление. Но он каким-то чудом выжил. И в течение последующих двенадцати лет вынужден был все время цепляться за жизнь. Именно в эти годы он развил в себе способность к литературному творчеству.

Постоянная угроза смерти, боль и нужда превратили ленивого и флегматичного Берти в волевого и решительного человека. Стоило взглянуть на него: если когда-то этот «увалень», как звал его хозяин магазина, с трудом поднимался в пять утра, то сейчас он вскакивал еще затемно, переворачивал набок сундук, который ночью служил ему кроватью, а днем столом, и, пододвинув единственный стул, принимался за работу. Работал он неистово: за пять лет он написал несколько сотен повестей, рассказов и статей, которых бы хватило на два десятка увесистых томов.

Но и здесь Берти поджидали «большие препятствия»: за все пять лет никто не решился издать или опубликовать хотя бы один его рассказ или повесть. Однажды вечером, получив очередной отказ от издательства, Берти вдруг понял, что ему нужно сделать. Окинув задумчивым взглядом груды исписанных бумаг, валяющихся по всей комнате, он решительным жестом сгреб их в охапку и... бросил в горящий камин.

Вспыхнувшее пламя осветило его лицо. Вот они, плоды пяти лет бессонных ночей, полыхают в камине. Но Берти оставался спокойным. Потому что у него была цель и он знал, что ему нужно делать. Все эти пять лет он старался писать как можно больше. Теперь все будет иначе: он постарается писать как можно лучше!

И именно с этого момента судьба поворачивается к Берти своей милосердной стороной. Первый же роман, написанный после «дня, когда были сожжены все рукописи», будет опубликован и станет бестселлером. Роман назывался «Машина времени», и на его обложке красовалось звучное имя автора — Герберт Уэллс, имя человека, про которого когда-то говорили, что из него вряд ли получится что-то путное и что «уж больно бестолковая голова у этого парня».

Нет сомнений, мы никогда бы не познакомились с его знаменитыми романами, чудесными повестями и чертовски интересными рассказами, если бы не те многочисленные трудности, с которыми пришлось столкнуться их автору.

Тюрьма — что может быть лучше для писателя?

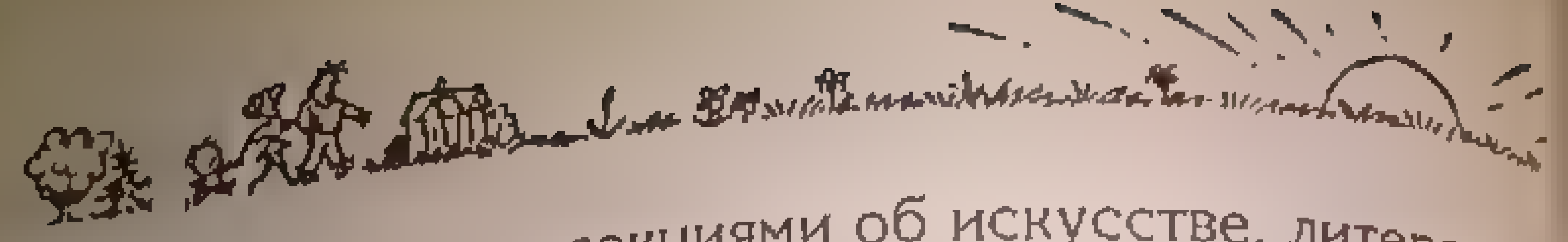
Если бы однажды этот необычайно талантливый молодой человек не пережил трагедию безответной любви и в отчаянии не выбросился из окна третьего этажа на булыжную мостовую, то русская литература лишилась бы одного

го из самых ярких своих поэтов. Константин Бальмонт, так звали этого юношу, не знал, куда приложить свою кипучую энергию. Рафинированный эстет и денди, революционер по взглядам и аристократ по манерам, оратор-заводила, поэт, критик, донжуан и донкихот — все эти роли он умел играть одновременно. Это был человек-спектакль, и смотреть, и слушать его было в равной степени интересно.

Расплескивая налево и направо свою энергию и таланты, в 22 года он пришел к выводу, что жить больше незачем. Уж слишком много ошибок он к тому времени совершил: разругался с родителями и ушел из дома, за участие в революционном кружке был изгнан из университета, поссорился с друзьями, развелся с женой, потерял деньги и в довершение ко всему был жестоко отвергнут той единственной, которую любил, как ему казалось, больше жизни.

Попытка самоубийства ему почти удалась: он отбил себе почки, сломал две ноги, руку и проломил череп. В результате весь следующий год он провел в постели. За этот год он прочел буквально целую библиотеку книг. Заканчивая последнюю страницу одной книги, он уже тянулся к другой. По признанию поэта, именно этот год пробудил в нем «творческую мечту и жажду знаний». В дальнейшем, занимаясь самообразованием, Бальмонт, бывший студент-недоучка, который не закончил даже первого курса университета, получил столь обширные знания, что мог читать полные академические курсы лекций по восьми дисциплинам: психологии, истории, географии, биологии, этнографии, археологии, литературе и искусству. Он не только свободно изъяснялся на двенадцати языках, но еще и занимался переводами с английского, французского, испанского, польского, немецкого и итальянского.

Максимализм в поглощении знаний сочетался в нем и с максимализмом творческим. Перу Бальмонта принадлежит чрезвычайно огромное литературное наследство: 40 объемных томов переводов, 35 — стихов, 20 — прозы, десятки



томов со статьями и лекциями об искусстве, литературе, этнографии.

Кто знает, какая судьба ждала несчастного студента, если бы он не выбросился тогда из окна...

В биографиях многих знаменитых людей, добившихся в свое время успеха и славы, можно обнаружить немало похожих историй. И каждую из них можно было бы озаглавить одной известной поговоркой: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Вот еще одна из таких историй.

Знаменитый американский писатель Уильям Портер, известный всему миру под именем О'Генри, не смог закончить среднюю школу. Из-за чрезвычайной бедности его семьи (мать умерла, когда ему было три года, а отец после смерти жены запил и вскоре превратился в горького пьяницу) он вынужден был пойти работать помощником аптекаря. Уже в шестнадцать лет у него проявились первые признаки наследственной болезни — туберкулеза. Местный врач настоял на его отъезде на юг. Так молодой аптекарь оказался в штате Техас. На одной из местных ферм он нанялся пасти овец. Немного поправив здоровье, Уильям устроился работать кассиром в банк небольшого техасского городка Остин. Местные ковбои имели привычку заходить в банк и брать столько денег, сколько пожелают, оставляя при этом лишь соответствующие расписки, а порой даже забывая о них. Таковы были здешние порядки, и новому кассиру, человеку интеллигентному и деликатному, пришлось с ними смириться.

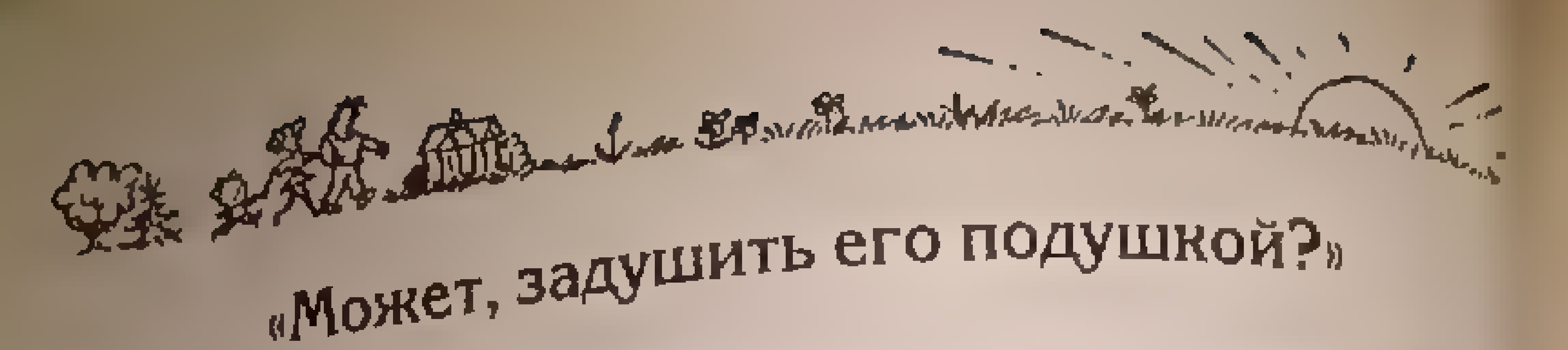
Однажды в банк нагрянула ревизия и обнаружила нехватку 5000 долларов. Кассир оказался крайним. Остинский суд приговорил Уильяма Портера, за всю свою жизнь никогда не присвоившего и одной чужой монеты, к пяти годам лишения свободы. Специальное расследование, проведенное в 1959 году, доказало его абсолютную невиновность. Тогда же никто не решился опротестовать этот несправедливый приговор. Но хуже всего было то, что отбывать заключение будущий писатель должен был

каторжной тюрьме, «славящейся» своими бесчеловечными порядками.

Ситуация, что называется, хуже некуда: несправедливое решение суда, навсегда запятнанное имя, усиливающийся кашель, больной желудок и сердце, а тут еще и перспектива провести ближайшие пять лет в самом настоящем аду... Как утверждает французская пословица, «от всего плохого есть два лекарства: одно — время; другое, на вес золота, — молчание». Уильяму Портеру эти лекарства не подходили. Но тут, как всегда, вмешалось провидение. По счастью, тюрьме требовался ночной врач, и эту должность отдали новому арестанту. Это означало, что жить он будет в больнице, а не в душной двухместной камере и питаться отдельно от заключенных. Но даже не это было главной удачей. Во время ночных дежурств у бывшего аптекаря появляется уйма свободного времени, которое теперь он мог посвятить любимому занятию — сочинению рассказов.

Взяв себе новое имя — О'Генри, имя французского автора аптекарского справочника, которым он пользовался, когда работал помощником в аптеке, Портер отправляет через знакомых рассказы в разные газеты и журналы. И его начинают печатать! Более того, с каждым днем его имя становится все популярнее, а гонорары — все солиднее. Он умеет и любит писать, а времени у него — каждая ночь. Если другие писатели живут под девизом «Ни дня без строчки», то его девиз — «Ни ночи без рассказа»! Через три года и три месяца из тюрьмы (за примерное поведение ему сократили срок) выходит уже не бывший заключенный Уильям Портер, а популярный и востребованный писатель О'Генри.

Заключение в тюрьму, конечно, суровое испытание, но именно оно способствовало чудесному превращению скромного банковского служащего в одного из самых веселых и трогательных рассказчиков за всю историю мировой литературы.



«Может, задушить его подушкой?»

Тюрьма явилась благом не для одного О'Генри. Так, острая необходимость купить дочери свадебное платье заставила Даниэля Дефо, сидящего в долговой тюрьме, быстро написать роман, чтобы получить за него хоть какие-то деньги. Книгу, которая вышла у него из-под пера, до сегодняшнего дня называют одной из самых любимых миллионы, а может, и миллиарды читателей. Вы наверняка ее тоже читали. Она называется «Робинзон Крузо».

В тюрьме был написан еще один знаменитый роман – «Дон Кихот».

А теперь скажите, читатель, можно ли считать несчастную любовь удачей? Наверное, смотря как к этому событию отнестись. К примеру, трагедия первой любви, которую пережил наклейщик этикеток на баночки с ваксой, подарила миру великого Диккенса и его литературный шедевр — «Дэвид Копперфилд». Страстное желание обратить на себя внимание любимой девушки заставило молодого моряка Джека Лондона стать писателем. Девушка так и не вышла за него замуж, зато мы до сих пор испытываем благодарность автору «Мартина Идена» и «Белого клыка» за те прекрасные и волнительные чувства, которые мы когда-то испытали, читая его книги.

Несчастье неразделенной любви принесло человечеству львиную долю стихотворных шедевров. Видно, все-таки есть зерно истины в старой шутке, гласящей, что «если к другому уходит невеста, кому повезло — еще неизвестно».

Трудности бывают разные. Иногда они столь страшны и велики, что обычному человеку кажутся просто непреодолимыми. А какими же они должны казаться тем, кто не может назвать себя обычным, физически полноценным человеком, — инвалидам? Но и тут случаются чудеса. Инвалидность не помешала, а, напротив, воодушевила на необыкновенную жизнь, полную настоящего героизма и

мужества, французского художника Тулуз-Лотрека, русского художника Бориса Кустодиева, писателя-фантаста Александра Беляева, композитора Людвига ван Бетховена, знаменитого английского адмирала Горацио Нельсона, легендарного фельдмаршала Михаила Кутузова, американского президента Франклина Рузвельта... Эти имена хорошо известны. А вот имя Карла Хунтана известно не многим, но его судьба — нечто из ряда вон выходящее.

Карл Герман Хунтан родился в Пруссии в 1848 году. Ему не повезло: он родился безруким. Когда младенец появился на свет, потрясенная акушерка спросила у отца: «Может, мне стоит задушить его подушкой?» Тот ответил: «Бог дал нам его таким, и мы его не бросим».

Бог не дал Карлу рук, но взамен подарил нечто большее — он сполна наделил его сильным характером. Уже в возрасте одного года Карл научился ловко пользоваться ногами для приема пищи и игр. В шесть лет он уже умел писать и по своему развитию заметно опережал сверстников.

Когда Карлу исполнилось четыре года, умер его старший брат, любимец семьи, который уже в шесть лет виртуозно играл на скрипке и обещал вырасти в большого и яркого музыканта. Вскоре после похорон мальчик случайно подслушал родительский разговор. И одну фразу из него он запомнил навсегда: «Господь призвал к себе не того из детей, кого следовало». Именно в этот день в нем зародилось жгучее желание добиться невозможного — научиться играть на скрипке.

Следующие два года Карл ежедневно тренировался до седьмого пота. Он помещал скрипку на подножке перед собой, пальцами правой ноги пробегал по грифу, а левой водил смычок. В итоге отец отправил мальчика учиться в консерваторию.

Закончив обучение, Карл стал настоящим виртуозом. Его концерты пользовались огромным успехом. Сидящие в театре зрители не могли отвести глаз от необычного музыканта, а музыка, которую он исполнял, пленяла и очаро-

вывала их сердца. Его слава росла как снежный ком. В 1868 году король вальса Иоганн Штраус в знак восхищения талантом скрипача пригласил Карла сыграть несколько концертов в составе его оркестра.

В течение последующих семи лет безрукий скрипач давал концерты по всему свету. Однажды в Петербурге после его блестяще завершившегося сольного концерта к нему в гримерку зашел начальник местной жандармерии. Полицейский был убежден, что Хунтан — обманщик и что на сцене он только делает вид, что играет на скрипке, а на самом деле это делает другой, где-то спрятанный неподалеку, настоящий музыкант. Чтобы опровергнуть обвинение, Карл подошел к лежащей на диване скрипке, достал ее ногами из футляра и… сыграл остолбеневшему офицеру государственный российский гимн!

Вскоре Карл стал давать концерты в цирках и ресторанах-варьете. Желая еще больше поразить публику, он научился играть на рожке и кларнете и показывать фокусы с картами.

Немецкий писатель Герхард Гауптман, хорошо знавший безрукого музыканта, вывел его одним из героев повести «Атлантида». В 1913 году, когда в Дании сняли фильм по этому произведению, Карл Хунтан сыграл в нем самого себя. В следующем году уже в Германии он снялся еще в одном фильме — «Человек без рук». По сценарию Карлу было необходимо скакать на лошади и спасать из моря тонущую женщину. Обращаться за помощью к дублерам не пришлось — Карл был хорошим наездником и превосходным пловцом — на Всемирной ярмарке в Париже он ежедневно участвовал в показательных выступлениях по прыжкам в воду.

Когда началась Первая мировая война, Карл записался добровольцем в немецкую армию. Не только видом, но и своим героическим поведением и мужеством он служил лучшим примером для поднятия морального духа солдат. За выдающиеся заслуги император Вильгельм наградил Карла Хунтана орденом за мужество и отвагу.

Экономический кризис, разразившийся в Германии после войны, сделал Хунтана нищим. Но великий калека не пал духом. Он организовал бенефисный концерт в Берлине и получил такой большой гонорар, который позволил ему жить безбедно до самой кончины, последовавшей на 82-м году жизни.

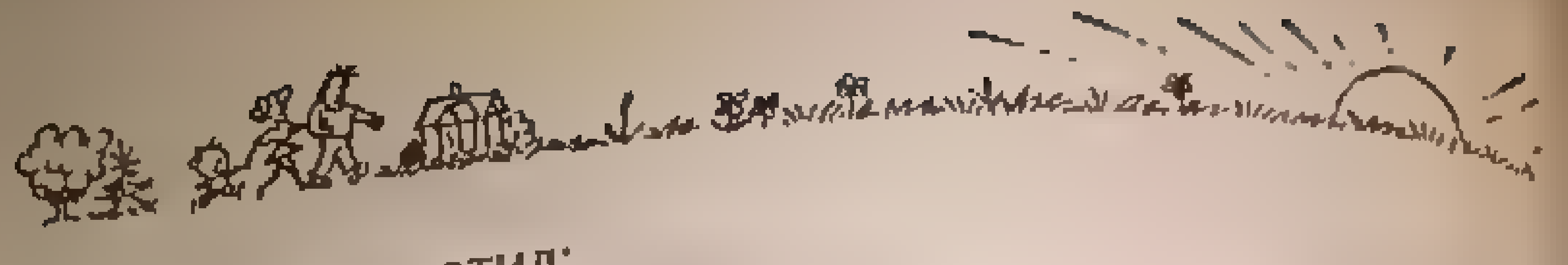
Хунтан был счастливо женат на известной красавице и певице Антонии Беста. При этом чувство ревности было уделом скорее его жены, нежели его самого: вокруг него всегда вертелись толпы красивых и именитых поклонниц. Женщин, как отмечали биографы, Хунтан покорял блестящим интеллектом и неотразимым мужским шармом.

И еще один любопытный факт из биографии Карла Хунтана. В 1870 году его обследовала группа ученых. В отчетном документе исследователи описали прежде всего невероятную ловкость пальцев стоп необычного музыканта, которыми он мог вращать в любом направлении. Но самый важный вывод был сделан в самом конце многостраничного отчета. Он гласил: «То, что мы получаем от природы, очень мало и незначительно по сравнению с тем, чего можем достигнуть своей силой воли».

«Неудач нет, есть только уроки»

Есть такая притча. Два ангела под видом обычных путешественников остановились однажды вечером на ночлег в доме богатой семьи. Семья была негостеприимна, но на улице шел проливной ливень, и вытолкать за дверь нежданных гостей хозяева побоялись. Не предложив еды, путников отвели в холодный подвал и сказали: «Можете переночевать здесь». Когда ангелы уже укладывались спать, старший из них вдруг увидел дыру в стене. Он поднялся и тщательно заделал ее. Младший, увидев это, спросил:

— Зачем ты им помогаешь?



Старший ответил:

— Вещи не такие, какими кажутся на первый взгляд.

На следующую ночь ангелы остановились на ночлег в доме бедного, но очень гостеприимного человека и его жены. Супруги разделили с ангелами немного еды, которая у них была, и предложили путникам свои постели, чтобы те могли хорошо выспаться, а сами отправились спать в сарай. Утром после пробуждения ангелы нашли хозяина и его жену плачущими. Их корова, молоко которой было единственным доходом семьи, лежала мертвая в хлеве.

Младший ангел спросил старшего:

— Как это могло случиться? Почему ты тем злыдням-богатеям помог, а этим добрым людям, которые готовы поделиться всем, нет, да еще позволил, чтобы у них умерла единственная корова?

— Вещи не такие, какими кажутся на первый взгляд, — ответил старший ангел. — Когда мы были в подвале, я понял, что в дыре стены спрятан старинный клад с золотом. Его хозяин был груб и неприветлив с нами. Я отремонтировал ему стену, чтобы клад не был найден. Когда на следующую ночь мы спали в теплых постелях, пришел ангел смерти за женой хозяина. Я отдал ему корову...

Каждый из нас стремится к лучшей доле — учится, работает, бегает, суетится... И все ради того, чтобы улучшить свою жизнь, сделать ее максимально приятной и радостной. Любое препятствие на этом пути мы воспринимаем с очевидным огорчением и даже злостью. Нам кажется, что внезапно возникшая преграда — только досадная задержка во времени и лишняя трата сил. На самом деле любая преграда (читай: болезнь, проблема, неудача, поражение) — это почти всегда скрытая возможность чему-то научиться и стать лучше, сильнее и мудрее.

Какой-то мудрец сказал: «Неудач нет, есть только уроки». Поначалу мы можем даже не догадываться, что то, что кажется большой бедой, на самом деле — поворот, ведущий к большому счастью.

Однажды в океане во время сильного шторма затонул корабль. Единственный человек, уцелевший после кораблекрушения, был выброшен волной на небольшой необитаемый остров.

Прошел день, два, три, но никто не думал его искать. Чтобы утолить голод, человек ел червяков и мелких крабов. Но не голод был самой большой проблемой, а холод и жара. Ночью сырой холодный ветер с океана пробирал человека до костей, а в полдень тропическое солнце заставляло его задыхаться до потери сознания. Человек принялся строить убежище. Вскоре из плавающих бревен — остатков прежнего корабля, сухих веток и листьев он соорудил на самом высоком месте острова небольшой шалаш. Наконец-то он будет защищен от ветра, солнца и дождя!

Каждый день человек всматривался в горизонт в надежде увидеть там корабль, спешащий ему на помощь. Он лихорадочно молился о том, чтобы Бог спас его. Но спасение не приходило.

Однажды случилась большая гроза. Повсюду сверкали молнии, а гром был таким сильным, что просто оглушал. Гроза застала человека у края острова, где он бродил в поисках пищи. Вдруг он увидел, как молния ударила в его шалаш и он задымился... Человек со всех ног бросился к нему.

Он не успел: шалаш уже был полностью окутан пламенем, и черная гарь от смоляных бревен поднималась высоко к небу. Самым ужасным оказалось то, что в шалаше были припрятаны последние запасы воды и нехитрой снеди, найденной на острове. Теперь все было потеряно. Человек упал на колени и заплакал.

— Господи, как ты мог так поступить со мной! Как ты мог! — рыдая, кричал он.

Раздавленный и обессилевший, в эту ночь он уснул на мокрой земле.

А утром его разбудил шум с корабля, приближавшегося к берегу. Корабль пришел, чтобы спасти его.

— Но... как вы узнали, что я здесь? — удивленно спросил человек своих спасателей.

— Мы увидели твой дымовой сигнал, — ответили они.

...Когда кажется, что все вокруг хуже некуда и ваш маленький шалаш сожжен дотла, не спешите отчаиваться. Может быть, этот огонь — дымовой сигнал, который очень скоро изменит вашу жизнь к лучшему.

Чем пахнет счастье?

Нам не всегда дано предугадать, что последует за тем или иным событием. Не всякий дождь к потопу и не всякий огонь к пожару. Так не будем же тратить время на догадки. В этом мире ничто не происходит без согласия Бога. И если Бог посылает нам испытания, значит, Он хочет, чтобы мы изменились.

Говорят, где-то на Востоке есть храм, на воротах которого начертана надпись: «Научились ли вы радоваться препятствиям?» Это очень важный момент. Может быть, это и есть та точка отсчета, при которой жизнь автоматическая переходит в сознательную. Действительно, это сложная наука — научиться радоваться жизни не только во время безопасного безделья, но и во время напряжения духовных и физических сил, необходимых для преодоления препятствий. Как заметил американский философ Ральф Эмерсон, «в духовной жизни каждого человека наступает такой момент, когда он приходит к выводу, что зависть — это невежество, подражание — самоубийство. Он начинает понимать: что бы ни случилось, он должен примириться с отведенной ему ролью. Бескрайняя Вселенная полна добра, человек не вырастит и зерна хлеба, если не будет возделывать отведенный ему клочок земли. В каждом заложены новые силы, и только он сам знает, на что способен. Однако и он узнает это только тогда, когда испытает свои силы».

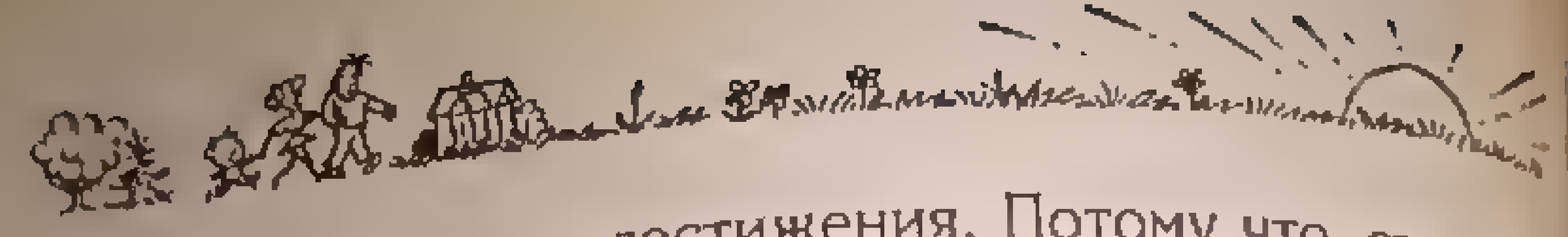
«У человека наряду с низшими рефлексами (такими, как пищевой — стремление к пище) есть высший рефлекс — стремление к преодолению преград. Надо сознательно и систематически развивать в себе этот рефлекс», — говорил Иван Павлов. В то же время английский поэт Джон Блекки утверждал: «Мы живем не в таком мире, в котором позволительно было бы падать духом от пустяков. Существует достаточно действительных трудностей, с которыми приходится бороться; но бороться с такими трудностями — значит жить, а одолевать их — значит жить доблестно».

Любопытный факт: слово «кризис» в китайском языке состоит из двух иероглифов. Один из них переводится как «проблема», «препятствие», а второй — как «возможность», «новый путь». Нам следовало бы хорошенько усвоить этот закон: любой кризис — это не столько преграда, сколько возможность найти новое решение, отыскать другой путь.

И если не отступать и не опускать руки перед возникшим испытанием, то в итоге, когда оно будет пройдено, можно спокойно обернуться назад и с гордостью сказать: «Я справился с этим!» И чем чаще мы будем произносить эти слова, тем более впечатляющими могут оказаться результаты наших усилий.

Александр Пушкин однажды сделал печальное наблюдение: «Мы ленивы и нелюбопытны». Наверное, эти слова применимы не только к русским, но и к большинству людей, живущих на земле. Может быть, поэтому нам так необходимы трудности? Чтобы не очерстветь, не заплесневеть, не оскотиниться, но чтобы подняться, очиститься, засиять.

На Востоке говорят, что любой процесс проходит три стадии: период неведения, период боли, период блаженства. Тот мудрец, кто научился получать от жизни удовольствие. Но многие не проходят и первую стадию. Им все тяжело. И сами они для других тяжелы. И не живут они, а прозябают. Есть те, кто дошел до второй стадии, но так



и не познал радости достижения. Потому что, столкнувшись с болью и поддавшись страху, они отступили. И лишь единицы познают «момент истины» — когда внезапно исчезает страх и растворяется боль и появляется радость постижения и полета.

Есть такая притча. Однажды в коконе бабочки, который висел на дереве, появилась маленькая щель. Случайно проходивший мимо человек заметил кокон, подошел поближе и стал наблюдать, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло пять минут, десять, пятнадцать, двадцать, прошло уже полчаса, а бабочка все никак не могла выбраться из кокона. Человеку стало жаль бабочку, и он решил ей помочь. Он достал из кармана перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были неразвитыми и едва двигались. Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она полетит. Но этого не случилось! Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце и свои неокрепшие и потому нерасправленные крылья.

Она так и не смогла летать. А все потому, что человек, желая помочь бабочке, не понимал, что, когда она протискивается с силой через узкую щель кокона, жидкость из тела переходит в крылья, чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покинуть эту оболочку, чтобы расти и развиваться.

Очень часто жизнь посылает нам трудности, чтобы мы совершали усилия и поднимались на новые вершины. Страшась трудностей и избегая усилий, мы обрекаем себя на прозябание и зависимость от внешних обстоятельств и других людей. Если бы нам позволено было жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы такими же беспомощными, как эта бабочка. Мы не смогли бы исполнить свое предназначение. И никогда не смогли бы летать.

Любые преграды и неблагоприятные обстоятельства на нашем пути — это только ступеньки, на которые мы долж-

ны подняться, чтобы стать выше. Потому что нет звезд без терний. Потому что нет радости без слез. Потому что счастье, победа, успех и все, что ни есть хорошего на земле, пахнет одинаково — человеческим потом. И потому — да здравствуют трудности!

У каждого достаточно сил, чтобы нести свой крест

Есть такая притча. Одному человеку казалось, что он живет очень тяжело. И пошел он однажды к Богу, рассказал о своих несчастьях и попросил у него: «Уж больно тяжел мой крест — сил больше нет его нести. Можно я выберу себе другой, полегче?» Посмотрел Бог на человека с улыбкой, завел его в хранилище, где были кресты, и говорит: «Выбирай».

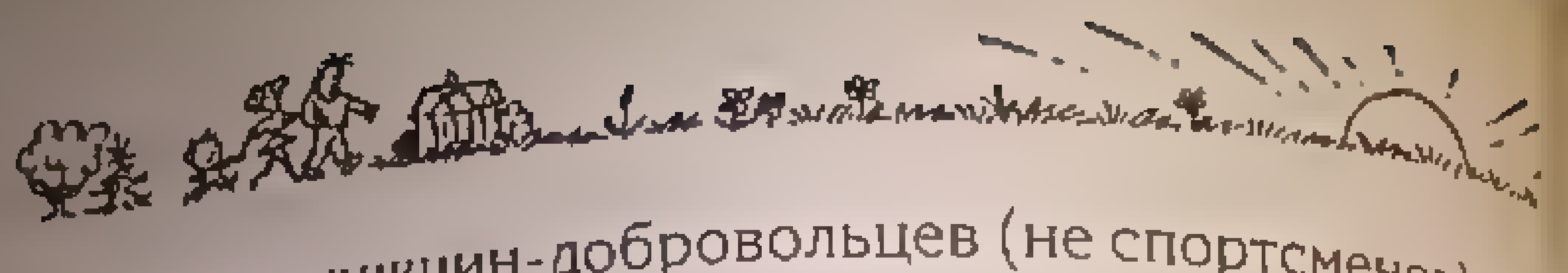
Зашел человек в хранилище, посмотрел и удивился: «Каких только здесь нет крестов — и маленькие, и большие, и средние, и тяжелые, и легкие». Долго ходил человек по хранилищу, выискивая самый малый и легкий крест. Наконец выбрал — самый маленький-маленький, легонький-легонький крестик. Подошел, довольный, к Богу и говорит:

— Вот, Боже, я выбрал крест, который мне понравился больше всех. Можно мне его взять себе?

— Можно, — ответил Бог и еще раз улыбнулся. — Это твой собственный и есть.

В каждом из нас заложено столько сил, чтобы справиться с любым испытанием. Бог никому не возлагает на плечи ноши большей, чем может вынести человек. О том же говорит старая пословица: «Последние силы никогда не кончаются».

Американский журнал «Америкен сайентист» в начале прошлого века опубликовал статью, в которой рассказывалось о том, как под воздействием гипнотизера



несколько мужчин-добровольцев (не спортсменов) поднимали гирю.

Гипнотизер внушил им, что гиря намного легче, чем указанная на ней цифра, и поэтому они должны поднять ее столько-то раз. И все мужчины подняли гирю нужное количество раз. После нескольких минут отдыха гипнотизер приказывал поднять гирю снова — на несколько раз больше, чем прежде. И вновь все участники эксперимента успешно справились с заданием. После очередного отдыха последовало новое задание — поднять гирю еще большее количество раз. Несмотря на возросшую сложность и это задание было выполнено.

И тогда исследователи решили пойти еще дальше: гипнотизер предложил поднять гирю такое количество раз, которое соответствовало мировому рекорду (на то время). И к величайшему удивлению ученых, все участники, никогда до этого не занимавшиеся гиревым спортом, повторили рекорд! Более того, некоторые из них выразили желание продолжить эксперимент, однако по настоятельному требованию наблюдавших за ним врачей его пришлось прекратить.

Совсем недавно один из научных журналов рассказал о похожем эксперименте. На этот раз две группы мужчин сжимали кистью динамометр (силомер). Через определенный отрезок времени задание повторялось, и экспериментаторы фиксировали очередные цифры. Казалось бы, что тут интересного? А вот что: одна группа мужчин с каждой новой попыткой показывала все меньшие и меньшие результаты, в то время как другая группа, несмотря на усталость, стабильно демонстрировала те же или даже более высокие показатели силы рук.

В чем тут секрет? Вы, наверное, уже догадались. Вторая группа работала с профессиональным психологом-гипнотизером. Заставляя своих подопечных поверить в безграничность собственных сил, гипнотизер всего лишь за несколько минут превращал обычных людей в необычных.

Наша душа живет не в голове, а в сердце. А что такое душа? Это «дыхание» Бога, настоящее и бессмертное ядро нашего «Я». Из законов физики известно: частица вещества обладает теми же свойствами, что и его целая часть. Для Бога нет ничего невозможного. И если мы — частица Бога, значит, и для нас нет никаких преград, кроме тех, которые мы сами себе возводим. Если бы мы всегда помнили об этом, то меньше бы волновались по поводу различных неудач и неурядиц.

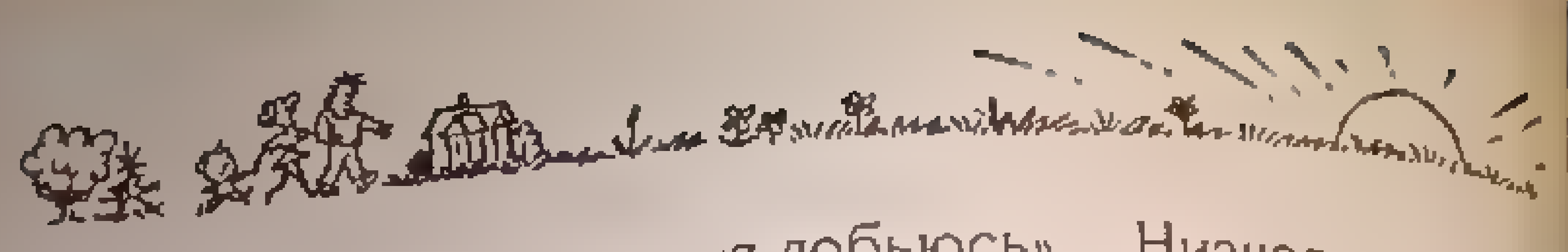
Как гласит известное выражение, «если Бог с нами, то кто против нас?». Один из героев пьесы Кристофера Фрая «Корабль пленников» восклицает: «О, эти сказочные крылья, что без дела сложены в душе моей!» Если бы мы помнили, какие исполинские силы в нас дремлют, какие горы мы могли бы в своей жизни свернуть!

Во что поверишь, то и получишь

Один из самых мудрых советов звучит так: «Познай себя». Все, что человеку нужно, уже у него есть. «Вся Африка со всеми ее чудесами находится в нас самих». И чтобы раскрыть наши истинные способности, не нужен никакой гипнотизер. Загипнотизировать, или, как принято сейчас говорить, запрограммировать, мы можем себя сами. Как? Прежде всего целенаправленными и постоянными позитивными мыслями о себе и своих возможностях.

Наполеон Хилл, автор знаменитой книги «Думай и богатей», отмечал, что анализ психологических портретов тех, кто добился успеха (не имеет значения, в какой области) показывает: почти 95% из них — это люди с высокой и нормальной самооценкой. И только около 5% — с заниженной.

Низкая самооценка — это самоослабление: «я не могу», «я не достоин», «я не смею», «я не способен»... Высокая самооценка — это самоусиление: «я могу», «я сумею», «я



достоин», «я справлюсь», «я добьюсь»... Низкая самооценка — пожалуй, самый высокий забор, что стоит на нашем пути к успеху и счастью. И не важно, кто его воздвиг: наши ли родители или учителя — неверным воспитанием, или мы сами — неправильным отношением к себе и собственным неудачам. Важно то, что никто, кроме нас, не сможет сломать этот забор.

Все наши слова и поступки — лишь проекция нашего отношения к себе. Кем себя считаем, так, соответственно и ведем, и говорим, и живем. Если верим, что можем, значит, сможем! Если думаем, что не можем, значит, никогда не сможем, даже если весь мир будет нам помогать.

Джон Милль, английский философ, однажды сказал: «Один человек, у которого есть вера, равен по силе девяноста девяти людям, обладающим всего лишь интересами». Вот какую поучительную историю рассказывает бывший инвалид, житель Самары Николай Вересковский:

— То ли я застудил ноги, то ли еще что, но пять лет назад у меня перестали сгибаться колени. Врачи помочь ничем не могли. Экстрасенсы, к которым обращался (а их у нас в Самаре тьма-тьмущая), только давали щедрые обещания: мол, все будет хорошо, махали руками, но тоже понапрасну. Зря деньги я на них растратил. В общем, с работы меня уволили, и оказался я без надежд на будущее в инвалидной коляске. Девушка моя поохала, пострадала возле меня, да и ушла к другому. Я ее не виню — кому охота всю жизнь с немощным, а потому и нищим человеком связывать. И такая в итоге меня тоска взяла, что решил я в черную минуту расстаться с этим миром.

Было это полтора года назад, в конце лета. Как сейчас помню: сидел я в коляске на балконе своей квартиры и выбирал способ, как постылую жизнь оборвать. И вдруг откуда-то ветер бросил мне на колени газетную страницу. Уж не знаю, с неба этот обрывок из газеты «Труд» упал или еще откуда, но оказалась там крохотная и чрезвычайно важная для меня заметка — про девушку из Америки,

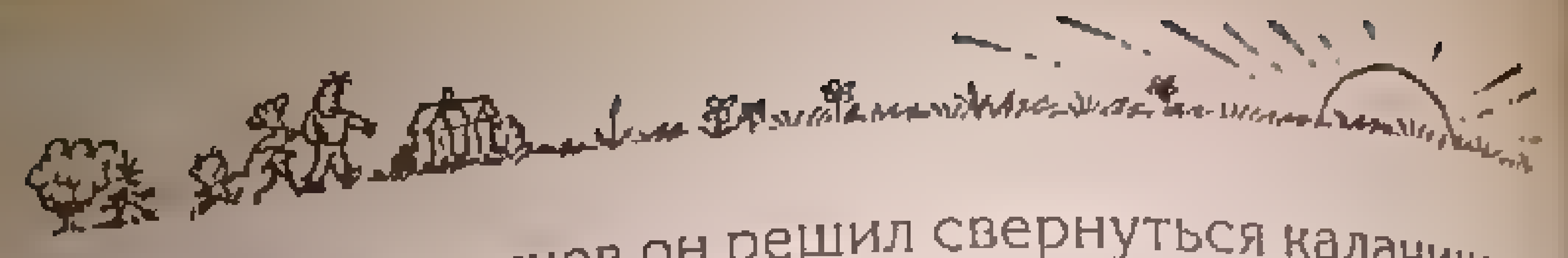
которая не могла двигаться, так как заболела полиомиелитом. Ей тоже бессильна была помочь медицина. Но она стала самостоятельно тренироваться, пытаться ходить, потом бегать... И в итоге своей невероятной верой и настойчивостью не просто победила болезнь, а даже (вы не поверите, но это исторический факт!) стала олимпийской чемпионкой по бегу. Ее имя — Вильма Рудольф, негритянка.

Когда я прочитал это, у меня словно бомба в мозгах взорвалась. Мол, как же так, она смогла, а я, здоровенный в общем-то детина, слезы тут проливаю. И начал я тоже работать над собой. Придумал специальный комплекс упражнений. Через боль, через «не могу» разрабатывал ноги. И вот (ура!) недавно без остановки, не держась за перила, поднялся на свой пятый этаж. А что было бы, не занеси мне ветер невесть откуда тот обрывок газеты? Страшно подумать. Вот я и говорю: «Ребята, в этой жизни все возможно, главное — не сдаваться!»

На кладбищах иногда происходят странные вещи...

Робин Сигер в книге «Искусство побеждать» приводит такую историю:

«...Однажды ночью рабочий возвращался домой после ночной смены. Он решил срезать путь и пройти через кладбище. Шел проливной дождь, дул сильный ветер, и, внезапно оступившись в кромешной тьме, рабочий упал в свежевырытую могилу. При падении он ушибся, вдобавок промок, выпачкался в грязи — и был вне себя от злости. Однако он был здоров, силен и намеревался во что бы то ни стало выбраться оттуда. Он подпрыгнул раз, потом разбежался и подпрыгнул еще раз, но ничего не получилось. Тогда он попытался вскарабкаться наверх, но глинистая почва скользила и осыпалась под его руками,



так что в конце концов он решил свернуться калачиком в углу ямы, чтобы не замерзнуть, а утром позвать кого-нибудь на помощь. Сделав это, он успокоился и постепенно заснул.

Примерно через двадцать минут после того, как это случилось, другой рабочий, тоже возвращавшийся с работы и тоже решивший срезать путь через кладбище, свалился в ту же самую свежевырытую могилу. Этот рабочий уже успел пропустить пару стаканчиков, к тому же он был невелик ростом и не слишком ловок. Тем не менее он тоже сперва попробовал выпрыгнуть из ямы, а затем в течение четверти часа безуспешно пытался вскарабкаться по глинистой стене, пока совершенно не выбился из сил. Измученный, он стоял в темноте под дождем, когда из угла могилы неожиданно раздался зловещий голос: «Тебе никогда не выбраться отсюда!» Но не тут-то было! Стоило второму рабочему услышать это, как он пулей подскочил вверх — и оказался на поверхности...»

А эта история в свое время обошла едва ли не все французские газеты. Случилась она в небольшой деревеньке, что под Парижем. Все началось с вполне заурядного события — смерти одного из ее жителей. На похороны съехались с разных концов страны многочисленные родственники. Похороны были назначены на следующее утро, и на ночь гроб с телом покойного поместили в центре небольшой церквушки.

К полуночи, когда все воспоминания о прошлом уже иссякли, собравшиеся в доме усопшего почувствовали пустоту в желудке. И кто-то подал идею, что надо перекусить. Трое парней вызвались раздобыть что-нибудь из съестного.

Выбравшись на свежий воздух, они договорились, что двое пойдут за барашком, чтобы его потом зажарить, а третий натрясет орехов и подождет друзей возле церкви. Так и сделали. Любитель орехов быстро набрал их целый мешок, присел возле церкви и стал ждать. Дверь в нее для прох

была оставлена открытой. Чтобы убить время, парень стал щелкать орехи. Похолодало, и он зашел в церковь.

Вскоре появились друзья с отличным барашком. Не увидев друга, они решили его подождать и вдруг в тишине ночи услыхали какое-то щелканье из церкви.

— Ты слышишь? — спрашивает один из них.

— Да, мне кажется, что из церкви идут какие-то звуки.

— Пойдем посмотрим.

Друзья приблизились к входу.

— Слышишь? Там действительно кто-то щелкает!

И тут же оба подумали о мертвеце, который был оставлен один-одинешенек в церкви. Охваченные ужасом, друзья бросили барашка и понеслись как угорелые в деревню, будто преследуемые мертвецом.

— Что там случилось? — спросил старик Пепино запыхавшихся парней, когда те прибежали в дом. Он лежал в постели, разбитый параличом.

— Похоже, что мертвец воскрес!

— Что, что? Воскрес мертвец? И в вашем возрасте вы все еще верите в воскресение мертвых?

— Но мы слыхали...

— Не говорите глупостей! Похоже, вы просто немного струсили и обмочили свои штанишки.

— Тогда пошли с нами и услышите.

— О, если бы не моя болезнь, я бы вам доказал, что ничего не боюсь.

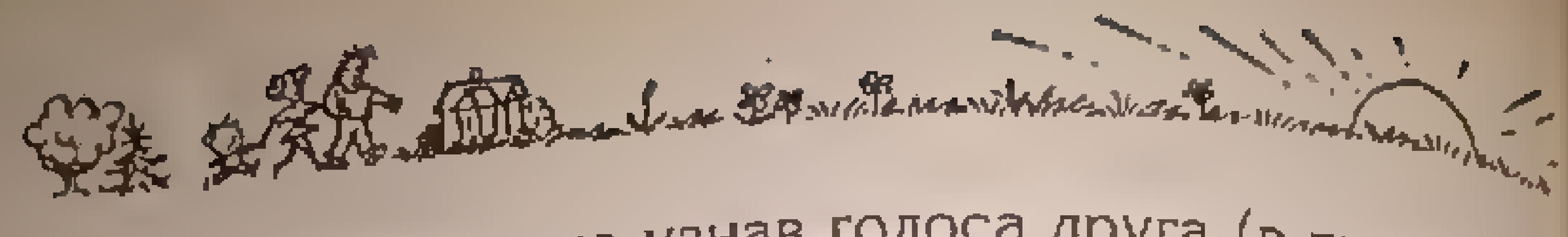
— Если вы, папаша, не верите, мы можем отнести вас к церкви, и вы сами убедитесь.

— Хорошо!

Сказано — сделано. Парни усадили старика в кресло и понесли к церкви.

Любителю орехов надоело долгое ожидание. И, увидев наконец через дверь силуэты приближающихся друзей, как ему показалось, с барашком, он закричал:

— Вот хорошо! Подождите, я сейчас достану нож и прирежу эту скотинушку!



Молодые люди, не узнав голоса друга (в пустом просторном помещении голос всегда звучит несколько иначе), бросили кресло со стариком и сломя голову понеслись к деревне.

И вот тут произошло то, над чем так долго потом смеялась вся Франция. Старик паралитик с испугу забыл о своей болезни и, спрыгнув с кресла, кинулся убегающим вслед.

«Человек может много, может все и еще столько же!»

Все это, конечно, забавно. Однако даже смешной факт остается фактом. В реальной жизни часто случаются вещи, которые иначе как сверхъестественными не назовешь. В некоторых книгах и научно-популярных журналах приводится немало свидетельств, как обычные люди в какой-то экстремальной ситуации демонстрировали необыкновенные способности.

Так, где-то далеко на севере один полярный летчик-механик ремонтировал самолет, когда вдруг кто-то сзади положил ему руку на плечо. «Рука» оказалась лапой, а «кто-то» — белым медведем, вставшим на дыбы. В один миг летчик — в тяжелой зимней амуниции — оказался на крыле самолета (почти 3 метра от земли!). Позднее, в обычной обстановке, он пытался повторить свое достижение, но, сколько бы ни прыгал, не смог рукой даже дотянуться до крыла.

В другой истории деревенский подросток, убегая от разъяренного быка, с ходу (и без шеста) перепрыгнул через четырехметровый забор.

Еще в одной истории женщина, увидев, как ее ребенка придавила огромная строительная плита (весом около тонны), подняла ее двумя руками и удерживала до тех пор, пока не подоспела помощь.

Можно продолжать и дальше перечень подобных рекордов. Но что же из всего этого следует? Только то, что человек не знает, на что он способен. А способен он на любые рекорды, подвиги и чудеса. Как сказал Даниил Гранин, «человек может много, может все и еще столько же!». Главное — поверить в себя и — никогда не сдаваться.

Не важно, сколько у тебя струн...

Знаменитый скрипач Исаак Перлман в детстве перенес полиомиелит, в результате чего стал инвалидом. Он не мог выходить на улицу и играть вместе с другими ребятами, единственным его развлечением была музыка — родители, чтобы хоть как-то скрасить жизнь сына, купили ему скрипку. И этот подарок оказался судьбоносным: Исаак стал блестящим скрипачом. Более того, он начал давать концерты и сам зарабатывать себе на жизнь. Несмотря на известные трудности и боль, передвигался музыкант самостоятельно — он ходил на двух протезах, опираясь на костыли.

Прошли годы. Музыкант постарел, ему уже тяжело было не только передвигаться, но и играть. Но его талант по-прежнему вызывал восхищение слушателей. Однажды скрипач с большим трудом добрался до своего места на сцене и, расположившись на стуле, начал настраивать инструмент. И буквально за несколько секунд до начала концерта у скрипки лопнула струна. Публика, до этого с нетерпеливой досадой наблюдавшая за медленными и мучительными манипуляциями старого маэстро, разочарованно ахнула: похоже, придется еще на пять—десять минут запастись терпением, пока этот инвалид сходит за другой скрипкой или струной! Но Перлман не сделал ни того ни другого. Вместо этого он сосредоточился на минуту, а потом дал дирижеру знак начинать...

Американский музыкальный репортер Джек Реймер, присутствовавший на этом концерте, позднее в своей статье написал: «Каждому известно, что невозможно сыграть симфоническое произведение на трех струнах. Я это знаю, вы это знаете, но Исаак Перлман, похоже, этого не знал. Надо было видеть, как он переделывал пьесу в своей голове, извлекая новые звуки из тех струн, которые раньше не могли их издавать».

Когда наконец прозвучала последняя нота, долгое время в большом концертном зале стояла полная тишина. И вдруг раздался взрыв — взрыв бурных оваций и аплодисментов. Уже за кулисами, когда немного поутихли восторги и поздравления, кто-то спросил у музыканта: каким чудом ему удалось исполнить сложнейшую музыкальную пьесу всего на трех струнах? «Вы знаете, — ответил виртуоз, — иногда перед артистом стоит задача — извлечь столько звуков, сколько он может, из того, что ему осталось».

Кто-то из мудрых людей сказал: главная задача человека состоит в том, чтобы постараться не унести с собой, а подарить людям всю музыку, что есть в его душе. Знайте: в каждом сердце таятся красивые мелодии, которые мы можем извлечь. И не так важно, сколько струн у нас осталось. Самое важное — сделать правильный выбор: или сосредоточиться на том, чего у нас нет и что мы не можем делать, или на том, что у нас есть и что мы можем делать. А можем мы, как вам уже известно, многое, можем все и — еще столько же!

Бог всегда с нами!

«В каждом из нас спит великан. И когда он просыпается, начинают происходить чудеса», — говорил Гете. Чтобы этот великан проснулся, порой достаточно одного-двух добрых, подбадривающих слов. Но когда этот великан спит, к сожалению, достаточно также всего лишь нескольких

ких негативных слов, чтобы убить не только великана, но и нас самих.

В конце 1960-х годов по совету психиатров обычные надписи на станциях лондонского метро «ВЫХОДА НЕТ» были заменены на «ВХОД С ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ СТОРОНЫ». Через год, согласно статистике, число самоубийств сократилось почти на один процент. Как утверждают эксперты, в напряженной до предела жизни современного мегаполиса надпись «ВЫХОДА НЕТ» действует на подсознание и иногда становится последней каплей, толкающей на роковой шаг.

Казалось бы, всего лишь один процент, как это мало! Но если представить, что в этот «один процент» попадет наш друг или сын — покажется ли он тогда нам малым?

В старой притче рассказывается о том, как один человек после своей смерти попросил Бога показать ему весь его жизненный путь. Неожиданно для себя он обнаружил, что рядом с его следами была еще одна пара чьих-то следов.

— Господи, — обратился человек к Богу, — а чьи это следы рядом с моими?

— Это мои следы, — ответил Бог. — Я всегда был рядом с тобой.

Потом человек обнаружил, что в самых трудных его жизненных ситуациях была только одна пара следов.

— Господи! — снова обратился он к Богу. — Почему же в самых трудных и опасных ситуациях, когда мне больше всего нужна была твоя помощь и поддержка, ты покидал меня? Видишь, здесь только одна пара следов.

— Неблагодарный! — ответил громогласно Бог. — В самых сложных твоих жизненных ситуациях я нес тебя на руках!

Выход есть всегда. В конце концов, если нам не у кого спросить совета и не на кого положиться в наших делах и стремлениях, то лучше всего довериться Богу. Он и наш ангел-хранитель не допустят того, чего мы не заслужили.

На бескрайних просторах Интернета мне как-то попался небольшой рассказ. Он очень похож на анекдот, но, скорее всего, это реальный случай. Впрочем, не важно. Важно то, что он еще раз напоминает о вечной истине, которую мы часто забываем: Бог всегда с нами.

«Однажды в субботу перед тем, как идти домой, пастор решил позвонить своей жене. Было уже почти 10 вечера, но жена не брала трубку. Долго ждал пастор, но жена так и не подошла к телефону. Через некоторое время он снова набрал домашний номер, и жена сразу же ответила. Пастор спросил, почему жена так долго не поднимала трубку, когда он звонил первый раз, но она ответила, что никакого звонка раньше не было.

Этот случай был бы забыт, если бы в понедельник в церкви в кабинете пастора не раздался телефонный звонок. Звонивший мужчина говорил о каком-то звонке с этого номера в субботу вечером. Пастор долго не мог понять, о чем идет речь. Тогда мужчина сказал:

— Телефон звонил и звонил, а я не отвечал...

Пастор, вспомнив о случившемся с ним казусе, извинился за то, что побеспокоил этого человека, объяснив, что хотел позвонить домой, но, видимо, набрал неверный номер. Тогда звонивший сказал:

— Разрешите мне рассказать, что тогда произошло. Видите ли, в субботу вечером я собрался покончить с жизнью. И перед тем как совершить намеченное, я обратился к Богу, сказав, что если Он есть, если Он слышит меня, если Он не хочет, чтобы я это сделал, то пусть подаст мне знак. И как раз в этот момент у меня зазвонил телефон. Я подошел к аппарату и увидел на табло надпись: «Господь Всемогущий...» (Almighty God). Я смотрел на звонивший телефон и не смел поднять трубку.

...Церковь, в которой служил пастор, называлась Обитель Господа Всемогущего (Almighty God Tabernacle). Именно эта надпись высветилась на определителе номера».

«Когда на эшафот поднимается мужество...»

Как говорит известный психолог и «тренер мотивации» Роберт Энтони, «на смертном одре не так сожалеют о том, что сделали, как о том, что хотели и не сделали». Научные данные подтверждают эту мысль. Вот выдержка из результатов исследования, проведенного в 1999 году итальянскими психологами: «Дойдя до очередного задания в опросном листе — описать самые значительные жизненные неудачи — 80% опрошенных назвали неудачей сорванное дело и лишь 20% — неудовлетворительный результат завершенной операции. Другими словами, подавляющее большинство корит себя за действия, не доведенные до конца, а не за неудачно окончившиеся».

Вы все еще сомневаетесь, стоит ли идти на риск? Тогда послушайте, что сообщает американский журнал «Природа» (Nature). Ученые Калифорнийского университета доказали, что «не приводящее к смерти противостояние животного и охотящегося на него хищника (а также растения и животного, которое им питается) не только увеличивает защитную силу уцелевшего организма. Такая «тренировка» заставляет его производить потомство, которое намного успешнее противостоит нападению, чем потомство организма, не пережившего агрессию».

Вы все еще раздумываете? В таком случае вот вам немного статистики. По данным Всемирной организации здравоохранения, во время стихийных бедствий, катастроф, природных катаклизмов от полученных травм гибнут всего лишь 30% всех пострадавших людей. Остальные (70%) умирают от страха! То есть больше всего рискует тот, кто не рискует. Когда человек отбрасывает сомнения и решает «умереть или победить», он редко гибнет и еще реже терпит поражение.

Ален Бомбар в одиночку, в маленькой лодке, без пищи и пресной воды пересек Атлантический океан. «Я убедил-

ся, — писал он впоследствии, — что потерпевших кораблекрушение в открытом море убивает не холод, не голод, не отсутствие пищи, не одиночество, а страх!»

Вы все еще никак не можете отважиться на решительный шаг? Тогда вспомните русского полководца Александра Суворова. Испытывая страх, он говорил себе: «Ну что, страшно, скелет? Тебе будет еще страшнее, когда ты узнаешь, куда я тебя поведу!»

Вспомните легендарного штангиста Юрия Власова, который во время Олимпиады перед тем, как выйти на помост и предпринять очередную попытку взять новый, рекордный вес, буквально гипнотизировал себя заклинаниями: «Я знаю! Я могу!! Я сделаю это!!!» И вес был взят! А американские газеты после этого с восторгом и завистью писали: «Похоже, для этих русских нет ничего невозможного...»

Как учил молодых бойцов один ветеран войны в Югославии: «Если на тебя направлен пистолет — не бойся, может быть, он не заряжен. Если враг собирается в тебя выстрелить — не бойся, может быть, он промахнется. Если он выстрелит в тебя и попадет в цель — не бойся, может быть, он тебя только ранит. Если же он тебя убьет — не бойся, ты все равно попадешь в рай».

«Не страшно, если ты один; страшно, если ты ноль»

«Мужество, — говорил Хемингуэй, — это грация под напряжением». Гельвеций сказал еще лучше: «Когда на эшафот поднимается мужество, он становится троном». Но больше всего мне нравятся слова Конфуция. Если когда-нибудь в вашей жизни наступит момент, когда вами овладеет слабость или страх, когда вас охватит мучительная боль, когда неподъемным грузом на плечи свалится то или иное испытание, взгляните на них. Может быть, эти простые слова помогут вам вернуть пошатнувшееся му-

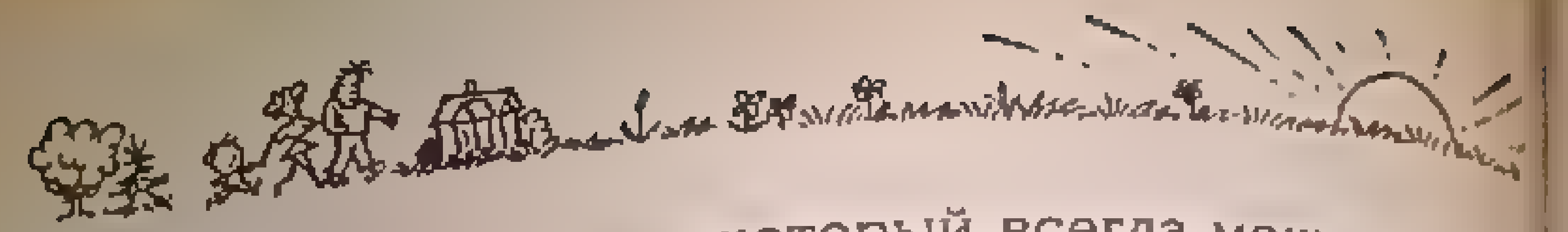
ство: «Если небо обидит меня счастьем, я восполню это величием своего мужества. Если небо заставит меня до изнеможения трудиться, я противопоставлю этому возвышенность своего сердца. Если небо не даст мне удачи, я пробьюсь к ней, идя своим путем. Что может небо поделать со мной?»

Вас одолевает нестерпимая боль? Знайте: когда-нибудь она пройдет и все вернется на свои места. Как писал о боли Сенека, «ты легка, если я могу тебя выдержать; ты недолга, если не могу».

Вас печалит потеря любимого или близкого человека? Не надо плакать — «мужчины не плачут, мужчины огорчаются». И эта боль со временем пройдет, и вновь засверкает солнце. Лучшее, что мы можем сделать для оставивших нас, вовсе не слезы и причитания, а благодарность за то, что они украсили нашу жизнь, и добрая о них память — не та, что теряется в шумных и показных обрядах, а та, что живет в наших сердцах и молитвах.

Вы не можете смириться с поражением? С чьими-то горькими и обидными словами в ваш адрес? Знайте, что через несколько лет вы, скорее всего, даже и не вспомните о них. Поражения — это не конец света, а только уроки, которые необходимо выучить, чтобы в следующий раз не наступить на те же грабли. Все великие люди тоже оступались и падали. И над ними смеялись, и их тоже обманывали и предавали, и они так же страдали от людской несправедливости, тряслись от страха и отчаяния, оставаясь один на один с болью, горем или большой опасностью. Но как метко заметил Константин Мелихан, «не страшно, если ты один; страшно, если ты ноль».

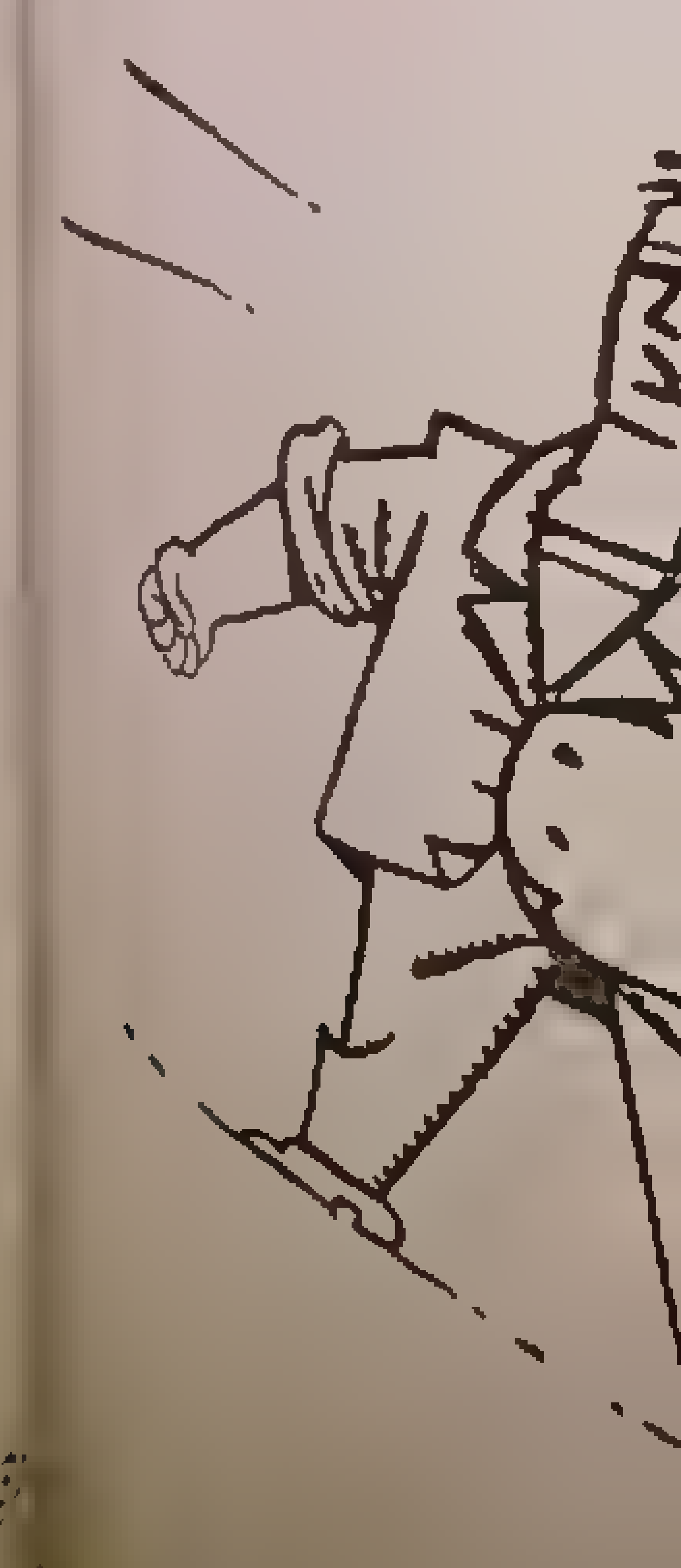
Американский боксер, чемпион мира Джеймс Корбетт однажды сказал: «Продержитесь еще один раунд. Когда вы смертельно устали и вам безумно хочется просто лечь на пол ринга, скажите себе: я продержусь еще один раунд. Бейтесь, невзирая на боль, кровь и усталость. Повторите себе: я продержусь еще один раунд во что бы то ни стало.



Помните, что человека, который всегда может продержаться еще один раунд, невозможно победить. Обыкновенные люди становятся великими в тот миг, когда однажды, сжав в кулак последние силы, они вопреки мнению большинства и трусливому здравому смыслу отваживаются сделать еще одно усилие. Обратите внимание – только одно усилие! Очень часто его бывает достаточно, чтобы коренным образом изменить ситуацию. А с нею – и жизнь, и судьбу, а иногда и весь мир.

Самая черная минута ночи является одновременно и моментом начала рассвета. Никогда не сдавайтесь!

«По ДР
сторону от
свобод



«По другую сторону от страха — свобода...»

> Неудачи получаются в результате страха, покоя, изнеженности и беспечности. Устранение страха создает уверенность и изобилие. Встаньте и вооружитесь, пусть слабые получают милостыню!
>
> *Генри Форд,*
> *американский миллионер,*
> *один из основателей автомобильной промышленности США*

Две «забытые» заповеди

В одной старинной притче рассказывается: решила однажды Чума попутешествовать по свету. И вот как-то встретился ей путник, который спросил у нее: «Куда ты идешь?» — «Я иду в Багдад. Я хочу уморить там пять тысяч человек». Через несколько месяцев тот же человек вновь встретил Чуму. «Ты сказала, что хочешь уморить пять тысяч человек, а уморила пятьдесят», — упрекнул он ее. «Нет, — возразила она. — Я погубила только пять тысяч человек, остальные умерли от страха».

Есть слово, которое в переводе с латинского обозначает «опустошение, поражение, повержение на землю». В переводе же с языка австралийских аборигенов это вообще «маленькая смерть». Это слово — источник самых тяжелых, мучительных и неизлечимых болезней, виновник бесчисленного множества исковерканных судеб, бедности, прозябания, безвестности и ранней смерти. Вы знаете, что это за слово? Вне всяких сомнений, оно вам хорошо знакомо. Это слово — «страх».

Рассказывают, что в Средние века по всей Европе бродили странствующие философы-проповедники, которые в своих речах утверждали, что Христос оставил человечеству не десять заповедей, а двенадцать. Две из них те, кто

переписывал Писание, по указке «многомудрых отцов» вычеркнули из речи Христа. Почему? Потому что они могли повредить авторитету и пошатнуть власть верховных правителей. Что же это за заповеди?

Одиннадцатая заповедь, по мнению этих философов, звучала якобы так: «Радуйся!» Действительно, очень опасная заповедь. Рабы и плебеи не должны жить в свое удовольствие, иначе они перестанут уважать и ценить тех, кто ими управляет и помогает им — не бескорыстно, конечно, — когда у них случается неурожай или какая другая беда.

Но еще опаснее двенадцатая, последняя заповедь, которая и вовсе превращает всех «наместников Бога на земле» в простых смертных. «Не бойся!» — гласит она. И вправду, нельзя поработить и эксплуатировать того, кто ничего не боится. Как же тогда заставить народ повиноваться?

Современные ученые, будто начитавшись средневековых философов и поверив им, подтверждают чрезвычайную важность двух этих «забытых» заповедей. Отсутствие радости и прежде всего страх, утверждают они, убили и продолжают убивать куда больше людей, чем все войны вместе взятые. Иначе говоря, нет ничего опаснее и страшнее уныния и страха.

Кого кусают собаки?

По мнению специалистов, люди рождаются только с двумя врожденными видами страха: страха падения с высоты и страха громких звуков. Все остальные страхи выдуманы нашим воображением.

Итак, все страхи можно разделить на нормальные и ненормальные. Ненормальный страх овладевает человеком в том случае, когда он отпускает на волю свое воображение и оно начинает «бунтовать». Страх сковывает наше тело, нашу волю, закрадывается в малейшее наше движение. Неудивительно, что окружающие легко за-

мечают, насколько силен биоэнергетически тот или иной человек.

Представьте себе такую картину: в темном переулке хулиганы, мающиеся от безделья, пропускают слабую физически девушку или щуплого, небольшого роста мужчину, но останавливают здоровенного мужика весом свыше 100 килограммов. Спрашивается: почему? Неужели бандиты так глупы или, напротив, благоразумны? Оказывается, ни то ни другое. Просто грузный мужчина спровоцировал нападение на себя собственным страхом. Он передался его движениям и походке, а хулиганы конечно же это легко уловили. А девушка и тщедушный мужчина были уверены в себе, поэтому и не вызвали агрессии.

То же в животном мире. Волки нападают не на самых жирных овец, а на тех, кто меньше всего готов оказать им сопротивление — детенышей и ослабленных особей. Такая же ситуация в человеческом обществе. Слабак? Заклюют даже те, кто и мухи не обидит. Сильный? Ото всех вам почет и уважение.

Известный факт: собаки не нападают на тех, кто их не боится, но облаивают и даже кусают тех, кто действительно чем-то напуган — собакой или кем-то или чем-то другим. По мнению ученых, собаки вычисляют трусов по трем параметрам — по боязливым жестам, запаху страха и по ауре. Аура — это показатель биоэнергии человека. У животных ее не так много, а у человека энергии достаточно, чтобы животные могли ее увидеть. Кстати, вот разгадка того факта, почему хищники редко нападают на человека: они видят, что аура у двуногого существа больше, чем у других животных. А это означает, что это «животное» умнее, а значит, опаснее и сильнее.

В ряде лабораторных исследований было доказано, что основной источник страха — чувство неопределенности. Это чувство, как и некоторые другие отрицательные эмоции, способно самым разрушительным образом воздействовать на наше сердце. В ходе одного эксперимента

группе крыс, запертых в клетках, время от времени давали прослушивать записи кошачьего мяуканья. Крысы, разумеется, не могли знать, что это всего лишь запись, — они наверняка были уверены, что кошка где-то рядом и при удобном случае обязательно нападет. Довольно скоро крысы начали умирать. Когда все зверьки погибли и их тельца вскрыли, то ученые обнаружили, что все они умерли от разрушения сердечной мышцы.

Похожий опыт был проведен однажды в Древней Греции. Неподалеку друг от друга к кольям, зарытым в землю, привязали овцу и волка. Через несколько дней овца умерла от разрыва сердца. Ее убил не волк. Ее убил страх — страх быть съеденной волком. Таким образом, подтвердилась старая истина: опасно не то, что съедаем мы, страшно то, что съедает нас.

С.Н. Рерих, подробно исследовавший различные оздоровительные системы восточной медицины, писал: «Очень часто человек болен лишь потому, что засорил свой организм страхом, слезами и раздражением. Иногда сердечный припадок надо было бы назвать не сердечным, а припадком ужаса и страха. Надо бы говорить, что у человека не приступ боли в печени, а приступ корыстолюбия или уныния. Надо учиться побеждать все, что давит дух. Независимость и свобода духа человека — вот основа его истинного здоровья».

Возьму на себя смелость заявить: наши болезни — едва ли не на 99% — результат наших негативных чувств и мыслей. На свете не так уж много вещей, которых по-настоящему следует страшиться. И даже не страшиться, а просто опасаться, не более. Как верно подметил Билл Роджерс, американский артист-комик, «тревога — это как кресло-качалка. Оно создает видимость движения, но никуда вас не приведет». Так стоит ли тратить столько жизненной энергии на пустое топтание на месте, на бесплодное переживание того, что, может быть, никогда не случится?

Кстати, вы знаете, что китайский иероглиф, означающий «погребальный костер», по начертанию почти полно-

стью совпадает с тем, что обозначает «беспокойство»? Вероятно, отсюда родилась известная китайская пословица, которая гласит: «Одних людей сжигают после их смерти, а другие сгорают еще при жизни».

Чувство страха не испытывают только маньяки

Испанский философ и писатель Бальтазар Грасиан в своей книге «Остроумие, или Искусство изощренного ума» приводит такую историю:

«Когда святой король дон Фернандо осаждал Севилью, среди его доблестных воителей было три дворянина, считавших себя самыми храбрыми воинами на земле. Одного звали дон Лоренсо Суарес, другого — дон Гарсия Перес де Варгас, имени третьего я не припомню. Однажды три этих рыцаря заспорили, кто из них храбрее, и порешили, вооружившись как можно лучше, подъехать к воротам Севильи так близко, чтобы ударить в них копьем. Мавры, стоявшие на стенах и башнях и увидевшие, что скачут всего три рыцаря, подумали, что это — послы, и никто не догадался их задержать.

Рыцари проехали через ров и крепостной вал, достигли городских ворот и, ударив по ним концами копий, повернули коней и поскакали в лагерь. Мавры, видя все это, почли себя оскорбленными и бросились вдогонку — более полутора сотен всадников и двадцать сотен пеших двинулись вслед за смельчаками. Когда трое рыцарей увидели, что погоня их настигает, они повернули коней и стали ждать.

Вот мавры подошли уже совсем близко, и тогда тот рыцарь, чье имя я запамятовал, бросился на них. Дон Лоренсо Суарес и Гарсия Перес пока не трогались с места, но, когда мавры подошли еще ближе, Гарсия Перес де Варгас ринулся на них. Дон Лоренсо оставался на месте, и только когда мавры уже напали на него, врезался в их ряды и начал совершать чудеса храбрости.

Когда в королевском лагере увидели, что три рыцаря оказались среди мавров, к ним помчались на помощь. Все трое сражались отчаянно и были ранены, но, благодарение Богу, ни один не пал.

Когда король узнал, что они совершили этот подвиг на спор, он созвал благородных своих приспешников, чтобы те рассудили, кто же из троих больше отличился.

Вот судьи собрались, и разгорелся меж ними большой спор: одни говорили, что храбрее тот, кто первым бросился на врага, другие — что второй, третьи — что третий. Каждый приводил самые убедительные доводы в защиту своего мнения, но в конце концов решение было вынесено такое.

Если бы число нападавших мавров было таково, что рыцари могли бы их победить собственными силами и доблестью, то лучшим бойцом следовало бы признать того, кто ударил первым, ибо он начал дело, которое возможно было бы закончить. Но так как число мавров было столь велико, что троим победить их было никак невозможно, тот, кто кинулся на них первым, не надеялся их победить, но просто ему стыдно было бежать, и, так как бежать ему не подобало, а сердце не могло стерпеть страха ожидания, он и напал на врага. Второго, который ждал дольше, чем первый, сочли более храбрым, ибо он дольше выдерживал страх. Но дона Лоренсо Суареса, который вытерпел страх и дождался, пока мавры сами напали на него, судьи признали наихрабрейшим рыцарем.

Историю эту можно заключить такой моралью:

> Пусть страх никогда вас напасть не понудит
> Кто выждать сумел, победителем будет».

На свете, наверное, нет людей, которые бы ничего не боялись. Ученые из Института психиатрии при Королевском колледже в Лондоне в ходе проверки людей, неоднократно осуждавшихся за тяжкие преступления, такие как убийство и изнасилование, выяснили, что у них вообще отсутствует реакция на страх. В результате исследования

было обнаружено, что у обычного человека, которому показывали страшные картинки, увеличивался приток крови к определенным частям мозга. У осужденных, которых проверяли психиатры, при просмотре страшных картинок не возникало никакой реакции. Таким образом, даже судмедэксперты подтверждают, что чувство страха — нормальная биологическая реакция психически нормального человека.

Все мы не единожды в своей жизни испытываем это неприятное чувство. Но давайте вспомним, что самые великие герои не были лишены страха. Ведь на самом деле герой не тот, кто ничего не боится, а тот, кто боится, но вопреки страху делает и говорит то, что должен. Но как гласит пословица, и на старуху бывает проруха.

Когда во французский парламент пришел генерал Наполеон и объявил себя императором, депутаты пришли в бешенство. Засучив рукава, на тщедушного генерала-выскочку ринулся громадный двухметровый депутат. Он схватил его за шиворот, приподнял и огромным, как голова, кулаком ударил в лицо. Еще немного — и этот верзила мог бы превратить маленького генерала в калеку. Испуганного и лишенного всяких сил к сопротивлению Наполеона спасли его гренадеры. Услышав его крики, они ворвались в здание парламента, разбросали охрану и, пробившись сквозь толпу негодующих депутатов, вырвали из рук верзилы своего генерала.

В тот же вечер Талейран, бывший свидетелем этой позорной сцены, в узком кругу своих единомышленников с усмешкой говорил: «А наш генерал вел себя сегодня несколько преувеличенно». На языке дипломатов это означало — струсил.

Да, Наполеон струсил, но кто сегодня упрекнет его в трусости? Для большинства французов он — великое имя и гордость Франции. Стало быть, чтобы оказаться великим, не обязательно быть свободным от простых человеческих слабостей и поражений. Все мы люди, и ничто человеческое...

Когда кто-то однажды упрекнул Сократа, «самого мудрого человека на свете», что в молодости он занимался подделкой монет, то есть совершал преступное деяние, он ответил: «Ну и что с того? В детстве я, к примеру, мочился под себя, а вот сейчас не мочусь!»

Как заметил американский философ Роберт Энтони, «не важно, что было у вас вчера; не так важно, что у вас есть сегодня; важно только то, что вы собираетесь сделать с вашим «завтра». Поэтому, не лучше ли отбросить прочь все прошлые наши промахи и поражения? Возможно, вчера кто-то оскорбил, обидел, бесконечно унизил вас, скажем, схватив за шиворот, как нашкодившего щенка. Не рвите сердце попусту, а лучше поднимите свою треуголку и очистите ее от пыли. Кто знает, может быть, завтра на рассвете вы увидите, как встает солнце Аустерлица — счастливый знак вашей самой блестящей победы!

Страх хорошо смывается по́том...

Легко сказать — не бойся! А как это сделать? Есть два маленьких секрета. Секрет первый: страх хорошо смывается по́том и общением.

Андрис Лиепа, прославленный артист балета, в одном из интервью поделился, как он борется со стрессом. Не помню дословно, но приблизительно его ответ звучал так: «Мой отец мне всегда советовал: если ты чем-то сильно расстроен или напуган — сделай гимнастику». Действительно, в животном мире любой зверь на всякую опасность отвечает активным действием — или бросается в драку, или спасается бегством. Так он спасает себе не только жизнь, но и здоровье. А вот человек, вершина цивилизации, чаще всего ведет себя иначе. И зарабатывает себе инфаркты, инсульты, язвы и другие болезни.

Ученые утверждают, что человек реагирует на страх точно так же, как заяц на удава. В этот момент наше се...

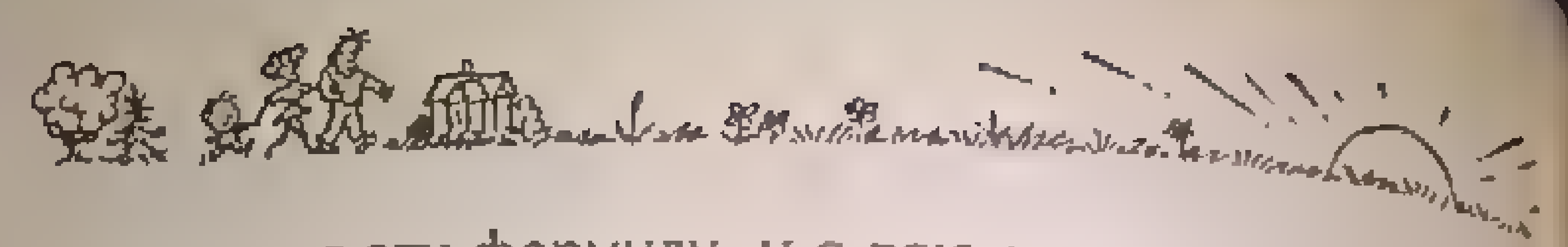
це в буквальном смысле замирает, а мускулы застывают и отказываются слушаться. Речь идет о защитной реакции организма, который автоматически делает все, чтобы остаться незамеченным.

Бразильские ученые отобрали 48 добровольцев, которым продемонстрировали 24 слайда, условно разбитые на «приятные», «нейтральные» и «страшные». К последним были причислены изображения убитых или сильно искалеченных людей. Ни «приятные», ни «нейтральные» картинки не влияли на сердечный ритм, зато «страшные» в большинстве случаев заметно его сокращали.

Ученые особо подчеркивают, что подобное поведение грозит кролику смертью — удав его, обездвиженного испугом, легко проглотит, — а человеку — сердечными и другими серьезными заболеваниями. Поэтому лучший способ противостоять страху, как и любому другому стрессу, — смыть его обильным пóтом. То есть интенсивной физической нагрузкой — гимнастикой, спортом, бегом...

Бернард Шоу прожил долгую жизнь — 93 года. И одним из секретов его долголетия являлась гимнастика. Гимнастика до пота. Он был, по его же выражению, «худой, как велосипед», при этом — классический вегетарианец. И поддерживать эту идеальную форму ему помогала ежедневная гимнастика — обычные махи руками. Но обязательно до пота. Ни спортом, ни какими-то другими общеукрепляющими процедурами английский драматург не занимался.

А вот что говорит известная певица Людмила Сенчина: «Я использую любую возможность для того, чтобы заняться физическими упражнениями. Каждое утро я встаю, умываюсь, пью кофе. После этого делаю зарядку: потягивания, наклоны, приседания, прыжки со скакалкой, упражнения на растяжку... Стараюсь как следует пропотеть. Регулярно бегаю. Бегаю до седьмого пота, прихожу домой вся мокрая. Движение — это жизнь. Какой-то мудрый че-



ловек вывел эту формулу, и я всю жизнь следую его совету. И всех призываю к движению. Даже короткая прогулка снимает усталость и улучшает самочувствие».

А вот мнение известной российской телеведущей Оксаны Пушкиной: «Моя бабушка говорила: чтобы снять с себя проблемы, плохие эмоции, накопившуюся усталость, надо прокачать через себя воду, то есть погонять себя до пота, а потом просто смыть этот пот холодной водой — весь негатив уйдет».

С Оксаной Пушкиной солидарен и знаменитый артист балета Махмуд Эсамбаев. В одном из интервью он признался: «Помню, меня однажды спросил Юрий Григорович: «Махмуд! Что делать, чтобы всегда быть в форме?» Я ответил: «Чем больше пота прольешь, тем лучше будут результаты. Не жалей себя». И обязательно непременно надо ходить голодным. Нельзя быть сытым. Сытый — спать может, сидеть, но танцевать не может. А голодный на все способен, ему есть за чем «бежать» в любое время».

В Японии огромной популярностью пользуются так называемые комнаты психологической разгрузки. В ней стоит резиновое чучело босса, и каждый работник может в свободную минуту зайти в эту комнату, взять резиновую дубинку и от души поколотить «своего» шефа. Если верить тамошним психологам, подобные «экзекуции» наилучшим образом снимают стресс у работающего персонала.

Американские психологи утверждают, что спорт — и даже не он, а простое боление за свою команду — позволяет человеку выплеснуть негативные эмоции, накопившиеся за рабочую неделю. Страх, самая неприятная негативная эмоция, хорошо «растворяется» в физической или психической нагрузке.

Согласно выводам немецких физиологов, не только физическая, но и любая активная деятельность, направленная не на внутренние переживания, а вовне, снимает напряжение и положительно влияет на наше настроение. Такой вывод ученые сделали в результате исследований,

в которых приняли участие 150 студентов университета. В течение продолжительного времени испытуемые должны были отвечать на вопросы, касающиеся их времяпрепровождения и настроения. Оказалось, что, когда они были заняты какой-либо деятельностью, направленной вовне (по определению психологов, экстравертной), студенты чувствовали себя гораздо более спокойными и счастливыми, чем когда были сосредоточены на себе.

Например, во время дискуссии те студенты, которые получали установку вести себя активно и напористо, чувствовали себя лучше, чем те, которым по инструкции надо было быть пассивными и уступчивыми. Это относилось даже к тем людям, которые по своей природе — интроверты, то есть погружены в себя и необщительны.

Чем же объясняют ученые лечебное действие физической активности? Вот что писал об этом известный российский врач Николай Амосов: «С точки зрения психологии телесное движение есть средство преобразования сахара в мускульную и нервную энергию. Сгорание сахара возвращает тело к нормальному балансу и функционированию из возбужденного состояния, вызванного страхом или беспокойством. Таким образом, телесное движение, возвращая к нормальному состоянию химические процессы в крови, снимает мускульное напряжение».

Итак, если вы испытываете чувство неуверенности или страха, вам помогут активная физическая деятельность или хорошая дружеская компания. Помимо дружеского общения, это может быть просто пение песни под радио или прогулка. Хорошо помогают поход в горы, бег, плавание или еще какие-нибудь активные занятия. Если нет рядом бассейна, стадиона или парка, просто поднимитесь по лестнице — несколько раз подряд, с первого этажа на пятый и обратно.

Если же вы понимаете, что от опасности не убежать, используйте в таком случае второй способ борьбы со страхом.

«Вперед, в пасть льва!»

Второй секрет звучит так: клин клином вышибают.

Однажды русский купец путешествовал со своим слугой на корабле. Слуга, плывший по морю впервые, сидя на палубе, дрожал от страха. И чем дальше заходил корабль в море, тем сильнее стонал и жаловался слуга. Купец пытался успокоить его, но ничего не помогало — ни обещание награды, ни угроза наказания. Бедный слуга уже вопил во все горло, пугая тем самым других пассажиров. Купец не знал, что делать. В этот момент к нему подошел корабельный врач и предложил свою помощь. «Я знаю одно несколько грубоватое, но верное средство, — сказал врач. — Если вы позволите...» — «Конечно-конечно! — с радостью согласился купец. — Делайте все, что сочтете необходимым». Тогда врач приказал матросам схватить слугу и... выбросить его за борт в море.

Слуга болтал руками и ногами, задыхаясь, жадно ловил ртом воздух. Он уже не кричал, он просто отчаянно старался не захлебнуться. Когда через короткое время его вытащили из воды, он тихо сидел на палубе и никому не мешал. Купец подошел к врачу поблагодарить его за «лечение». «Какая же мудрость, — спросил он врача, — скрывается за этим поступком?» — «Цену спокойствия познаешь только тогда, когда хоть раз посмотришь опасности прямо в глаза», — ответил врач.

Английский писатель Томас Мертон однажды сказал: «Истина, которую большинство людей понимает слишком поздно, состоит в том, что чем больше вы стараетесь избежать страданий, тем более вы страдаете, ведь чем сильнее ваш страх перед болью, тем мучительнее для вас становятся самые мелкие, пустяковые невзгоды». Лучший способ побороть страх — посмотреть ему прямо в глаза. Механизм бесстрашия в этом случае запускает техника, которую можно озаглавить так: «Вперед, в пасть льва!»

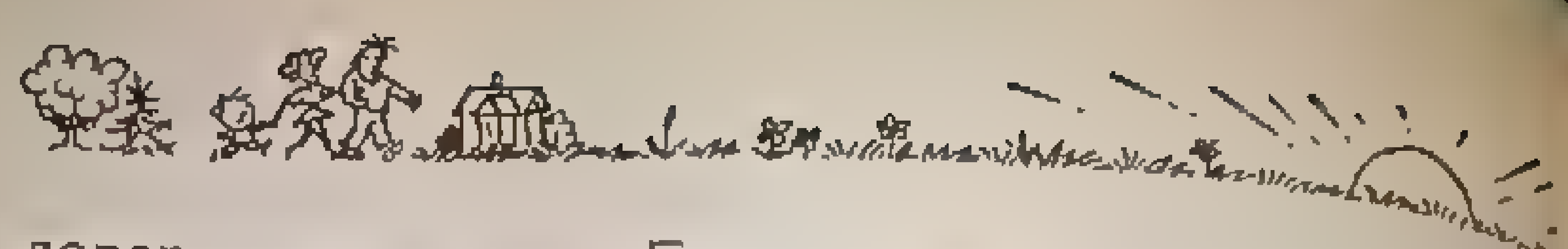
Американский исследователь поведения животных Десмонд Моррис в одной из своих книг рассказал о пресловутой львиной храбрости. «Когда жертва поднимает свой взор и смотрит прямо в глаза льву или тигру, то эти огромные кошки нерешительно отводят взгляд в сторону, как будто охота потеряла для них всякий интерес. Поэтому стоит любой жертве, обладающей достаточным мужеством, пристально взглянуть в глаза охотящемуся льву, и она получает важное преимущество — пространство для маневра».

Молодые сибирские колдуны, прежде чем получить звание шамана, обязательно должны пройти обряд посвящения. Заключается он в том, чтобы однажды провести самую морозную и безлунную ночь в лесу, один на один с дикими зверями и духами, представляя кровопролитные и жестокие сцены своей смерти. После этой ночи с человеком происходит психическое превращение: из обычного знахаря человек перерождается в настоящего шамана, не знающего страха ни перед живыми, ни перед мертвыми.

Французский психолог Эрих Лежен рассказывает о том, как один из его знакомых поборол чувство страха:

«Дэвид Смит был первым, кто добровольно позволил закрыть себя на ночь в пользующейся дурной славой пещере Святого Михаила, что на Гибралтаре, глубина которой до сегодняшнего дня точно неизвестна. Многие из тех, кто хотел исследовать до него эту пещеру, бесследно исчезали. Никто не знал, что с ними случилось. Согласно одной гипотезе, их могли убить необычайно агрессивные берберские обезьяны, населяющие скалы Гибралтара.

Как только он остался один, устроившись в спальном мешке в одной из маленьких боковых полостей пещеры, ему показалось, что пещеру наводнили какие-то неопределенные звуки. Ему чудилось, что пещеру наполняет какое-то бесформенное чудовище. Но вернуться он не мог, вход был заперт, как он и условился. Кромешная мгла



довершила начатое. Его стал охватывать безотчетный страх, пока он буквально не застыл от ужаса и почти не перестал дышать. В таком состоянии полной неподвижности он находился более часа.

И тут произошло нечто совершенно неожиданное: он вдруг увидел себя и свое жалкое состояние как бы со стороны. И вместе с этим к нему пришло абсолютно новое, до сих пор совершенно неведомое ему чувство, которое заключило его в некий защитный панцирь. Он подумал: «Если теперь явится это чудовище, я просто сожму его в своих объятиях!»

А затем он уснул. С той поры он ощущает в себе эту огромную уверенность: «Какое бы чудовище ни приблизилось ко мне, я обниму его!»

Эрих Лежен заключает эту историю такими словами: «Какие у вас замыслы, что вы, собственно, давно хотели при случае осуществить? Когда же вы пойдете навстречу своему «чудовищу»? Если вы будете уступать дорогу страху или опасности, такое поведение вовсе не придаст вам большей уверенности, чем если вы решитесь идти прямо им навстречу. Насколько реальна сама опасность, перед которой мы испытываем страх, узнаем мы лишь тогда, когда ввяжемся в борьбу!»

Действительно, очень часто одной смелости бывает достаточно, чтобы устранить опасность. Но случается, что смелый взгляд может, наоборот, спровоцировать чью-то агрессию. Но не отступайте! Как показывают исследования, лучше вступить даже в неравный бой и быть разбитым, нежели отступить и потом долгое время терзать себя в буквальном смысле снедающими наше сердце сожалениями и досадой. Вопреки мнению испанских рыцарей, признавших наихрабрейшим того, кто до конца терпел страх, ученые считают более справедливым и полезным высказывание русского полководца Александра Суворова, который заметил: «Опасности лучше идти навстречу, чем ожидать на месте».

«Лучше испытывать невзгоды, чем страх перед ними»

Известный российский кинорежиссер Алексей Герман в одном из интервью поделился своим мнением, почему Россия вот уже на протяжении почти двух столетий все никак не может полностью подчинить себе Чечню. «Чеченцы — люди поразительной личной отваги. Чеченцев в зонах не трогали даже наши урки и администрация ГУЛАГа. В картине «Мой друг Иван Лапшин» снялся бывший зэк, судимый за убийство. Он сыграл того мужика, что по сюжету зарезал героя Андрея Миронова. После 11 лет отсидки уголовный мир его отпустил... Этот зэк рассказал мне историю из жизни зоны. Однажды кто-то из блатных зарезал чеченца. А вокруг зоны — болота, не уйдешь. Так вот, чеченцы, отбывшие срок и живущие уже на поселении, сделали приспособление и попрыгали в зону через колючую проволоку. И порезали многих — да и остались, как вы понимаете, в зоне очень надолго. При всей любви к русскому народу — русские бы не попрыгали...»

В мире животных правит сила. В мире людей правит воля, или психическая энергия. Не самые рослые и сильные, даже не самые богатые и умные вызывают наше неподдельное уважение, а те, кто обладает наибольшей волей, или — психической энергией. То есть смелостью и решительностью. Именно эти люди чаще всего становятся настоящими лидерами.

Французский философ Декарт дал такое определение страху: «Это склонность души, убеждающая ее в том, что желание не сбудется». Вам дороги ваши желания? Тогда сходите на кладбище. Пройдитесь вдоль могильных камней и всмотритесь в лица тех, кто там лежит. Они тоже желали! Они тоже надеялись, что Бог не обделит их удачей и счастьем. Да, Бог нас любит, но одних наших надежд для него мало. Он ждет от нас усилий и действий!

Есть такой старый дореволюционный анекдот. Один бедный крестьянин ходил в заброшенную церковь и мо-

лился, прося у Бога 10 000 рублей, чтобы можно было прокормить детей, одеть жену, купить корову, починить дом и так далее. Он приходил в церковь каждый день и молился так страстно, что однажды Бог не выдержал и спустился с неба на землю. Когда крестьянин вновь пришел в церковь и стал молиться, Бог, оставаясь невидимым, сказал ему: «Послушай меня, крестьянин! Я услышал твою молитву и решил помочь тебе. Я сделаю так, что ты выиграешь в лотерею большую сумму денег. Их хватит на всех, и даже на других твоих родственников. Сделай все, что для этого нужно, и больше ни о чем не беспокойся. А теперь ступай!» Крестьянин, довольный, ушел.

Не прошло и месяца, как крестьянин снова пришел в церковь и стал жаловаться Богу: «Боже, почему ты не исполняешь своих обещаний?» На следующий день и далее каждый вечер крестьянин приходил в церковь и упрекал Бога за то, что тот не держит своих слов. Богу надоело это слушать, и Он снова спустился в заброшенную церковь. И когда пришел крестьянин и в который стал выражать свое возмущение, Бог сердито ответил ему: «Глупец! Если ты хочешь, чтобы я тебе помог, то и ты сделай хоть что-нибудь для меня — купи хотя бы один лотерейный билет!»

Одних желаний и чаяний мало. Если сравнить жизнь с лотереей, то самый выигрышный в ней билет — не пассивное ожидание и тем более не бегство от проблем и опасностей, а активное противостояние всему, что мешает осуществить нашу мечту. Потому что, как заметил Ницше, «война и храбрость произвели больше великого, чем любовь к ближнему. Не жалость ваша, но храбрость до сих пор спасала мир от катастрофы». Любовь к ближнему — великое дело, но даже она вряд ли будет достижима, если мы не будем смелы и мужественны.

Шотландский геолог и альпинист Уильям Мюррей, совершивший в середине прошлого столетия опасную геолого-разведочную экспедицию в Гималаи, признавался, что именно смелость помогла ему преодолеть все прегра-

ды на своем пути. Так, он писал: «Пока человек не решился, пока у него остаются сомнения и возможность отступления, его действия всегда неэффективны. По отношению ко всем смелым начинаниям (и любому созидательному поступку) справедлива простая истина, незнание которой погубило несчетное количество прекрасных идей и планов: в тот миг, когда человек обретает решимость, ему начинает помогать само Провидение. Тогда начинают происходить такие вещи, которые в противном случае никогда не могли бы случиться. Решимость порождает целый поток разнообразных благоприятных событий — непредсказуемых происшествий, случайных встреч, неожиданных денежных поступлений — всего того, о чем он не осмелился бы даже мечтать».

В фильме «Храброе сердце» мне очень нравится одна сцена. Это момент перед битвой шотландских горцев с превосходящими силами англичан. Вождь шотландцев видит, как, испугавшись, поворачиваются и бегут с поля боя его солдаты. Он останавливает их и спрашивает, почему они убегают. «Если мы убежим, — отвечают они ему, — то выживем, а если останемся, то нас наверняка убьют». И тогда вождь говорит им: «Да, если вы останетесь, вас могут убить. Убежав, вы сохраните свои жизни. На какое-то время. Но через многие годы, умирая в своей постели, не захотите ли вы обменять всю вашу долгую жизнь на возможность — всего лишь возможность! — вернуться на это поле и сказать нашим врагам, что они могут отнять у нас жизнь, но никогда не отнимут свободу?»

Как учит персидская пословица, «лучше испытывать невзгоды, чем страх перед ними». «Сделайте то, чего вы так страшитесь, и вы убьете страх», — советует американский философ Ральф Эмерсон. Еще один философ, Норманн Пил, рассуждает о том же: «Будьте храбрыми — и вам на помощь придут могучие силы. Учитесь верить в Бога, и все ваши страхи и сомнения утратят свою власть над вами. Ибо, как сказано в Библии, «если Бог с нами, то кто против нас?».

Все это — мудрые и вдохновляющие слова. Но мое сердце больше трогает высказывание Роберта Стивенсона. Вот оно: «Вы не можете убежать от своей слабости? Однажды вы вынуждены будете либо победить ее, либо погибнуть; и если так, то почему бы не здесь и не сейчас?»

Кто на свете всех умнее?

Знаете, почему многие умные и умнейшие люди не достигают успеха? Потому что они трусливы. «Во многия мудрости, — сетовал библейский мудрец Соломон, — многия печали». Точнее говоря, чем больше знаний, тем больше сомнений. И эти сомнения превращают нас в трусов.

Станислав Лец однажды заметил, что «есть трусы мозга и трусы сердца». Интеллектуалы — это «трусы мозга». Это качество — быть смелым только на словах, расходовать весь пыл в разговорах и спорах — подметил еще Владимир Ленин. В письмах и работах пролетарского вождя можно встретить такие выражения, как «гнилая интеллигенция», «трусливые умники», «лающие моськи». И это еще одни из самых мягких его определений.

Так что же получается: чтобы быть героем или храбрецом, нужно не иметь мозгов? Ответ: не обязательно. И вот почему.

Как вы думаете, какие народы на земле самые умные? Евреи, китайцы и русские. Если, конечно, верить еврейским, китайским и русским ученым. (Если вы, читатель, не являетесь представителем одного из этих «головастых» народов, не расстраивайтесь. Как напоминает древняя мудрость, «когда Бог хочет измерить ценность человека, он обмеряет не голову, а сердце».)

Американский психолог Филипп Зимбардо несколько лет изучал «еврейский феномен», пытаясь ответить на вопрос: почему во всем мире евреи добиваются самых значительных высот, причем едва ли не во всех профессиях,

где основополагающим критерием выступают не физические данные, а интеллектуальные? В чем же секрет еврейского преуспевания? Послушаем, что говорит Зимбардо:

«Среди евреев меньше тех, кто чувствует себя неловко в центре внимания малой группы и в ситуации общения, а также в тех ситуациях, когда они подвергаются оценке. Незнакомцы и представители противоположного пола не вызывают у них такой же застенчивости, как у их сверстников, принадлежащих к тому же общественному классу и имеющих такое же образование.

Израильские евреи менее, чем люди любой другой национальности, склонны расценивать застенчивость как серьезную проблему. Тех, кто так считает, среди них 46%. Сравните с 64% среди американских студентов, 73% среди прочих американцев, 75% в выборках из Японии и Мексики, 82% — из Индии. Процент израильтян, называвших себя застенчивыми (35%), — самый низкий показатель среди восьми обследованных нами стран.

Опыт личного общения со студентами, друзьями и родственниками еврейской национальности подсказывает, что источником таких различий является культ того, что евреи называют «хуцпа». «Хуцпа» может расцениваться как особый вид гордости, побуждающий к действиям, несмотря на опасность оказаться неподготовленным, неспособным или недостаточно опытным. Для еврея «хуцпа» означает особую смелость, стремление бороться с непредсказуемой судьбой. Очень важно, что носитель «хуцпа» ведет себя так, будто его не заботит вероятность оказаться неправым. Практически это приводит к тому, что на протяжении длительного времени человек получает больше вознаграждений за свои действия, чем если бы он от них уклонялся, и не придает значения мелким неурядицам. Обладая «хуцпа», вы легко пригласите на танец королеву бала, потребуете повышения по службе и прибавки к жалованью, будете стремиться к более высоким оценкам и более интересной работе, не боясь отказа или неудачи».

«Нахальство — второе счастье», — говорит русская пословица. Получается, то, что зачастую оценивается у нас как нахальство и возмутительный недостаток воспитания, у евреев гордо именуется «хуцпа» и считается одним из самых важных достоинств. А теперь давайте спросим себя: разве нахальство и смелость — это не два названия одного и того же качества? Ведь все зависит от того, как на него посмотреть, с какой стороны... Понятно, что на любое явление или предмет можно взглянуть с разных точек зрения. И какая же точка зрения вам кажется в данном случае более правильной, позитивной, целесообразной?

«Государство для человека, а не человек для государства»

«Хуцпа» — еще не секрет еврейского успеха, а, скорее, его следствие. В чем же тогда секрет? Известный еврейский психолог доктор Пинес считает, что главный секрет евреев кроется в их культуре. Вот что он пишет:

«Израиль — детоцентристская нация, где отношение к детям самое положительное и поощрительное. Детей каждый рассматривает как важнейший потенциал нации. Считается вполне естественным, если на улице незнакомый человек заговорит с ребенком, в чем-то ему поможет, даст его матери полезный совет о том, как его воспитывать. Кроме того, для родителей в Израиле ребенок имеет особое значение. Многие из них — бывшие иммигранты, не сумевшие реализовать свой потенциал. В детях они видят воплощение своих надежд. Поэтому они готовы пожертвовать всем ради ребенка. В результате большинство израильских детей вырастают с верой, что они — центр вселенной, да так оно и есть!»

А теперь давайте отвлечемся на секунду и вспомним, какое отношение к детям у нас. Его суть можно выразить известной поговоркой: детей должно быть видно, но не

слышно. А что это значит? А то, что дети у нас — далеко не центр вселенной…

Психологи и педагоги утверждают: самооценка ребенка напрямую зависит от модели воспитания, которой следуют его родители. Результаты исследований, проведенных в нескольких университетах Америки и Великобритании, показали, что в среднем двухлетний ребенок ежедневно слышит 432 негативных и всего 32 позитивных заявления! То есть на четырнадцать, образно выражаясь, подзатыльников приходится одно поглаживание! Если бы подобное исследование проводилось у нас, то итоговая статистика была бы, скорее всего, похожей или даже еще более удручающей. Неудивительно, что многие дети страдают от неуверенности в себе.

На сегодняшний день доказано, что:

Если дети живут в обстановке критики, они учатся осуждать.

Если дети живут в обстановке вражды, они учатся конфликтовать.

Если дети живут в постоянном страхе, они начинают всего бояться.

Если дети живут в обстановке жалости, они начинают жалеть самих себя.

Если детей все время высмеивают, они становятся застенчивыми.

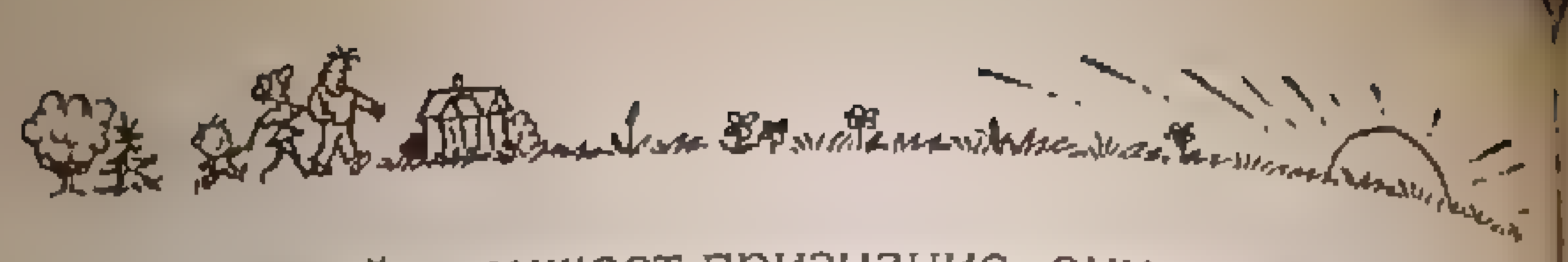
Если дети видят перед глазами ревность, они вырастают завистниками.

Если детей все время стыдят, они привыкают к чувству вины.

Если детей поощрять, у них вырабатывается чувство уверенности в себе.

Если дети часто слышат похвалу, они учатся оценивать себя по достоинству.

Если детей окружает одобрение, они приучаются жить в мире с собой.



Если детей окружает признание, они стремятся иметь цель в жизни.

Если детей учат делиться, они становятся щедрыми.

Если детей окружают честность и вежливость, они узнают, что такое правда и справедливость.

Если дети живут с ощущением безопасности, они приучаются верить в себя и в тех, кто их окружает.

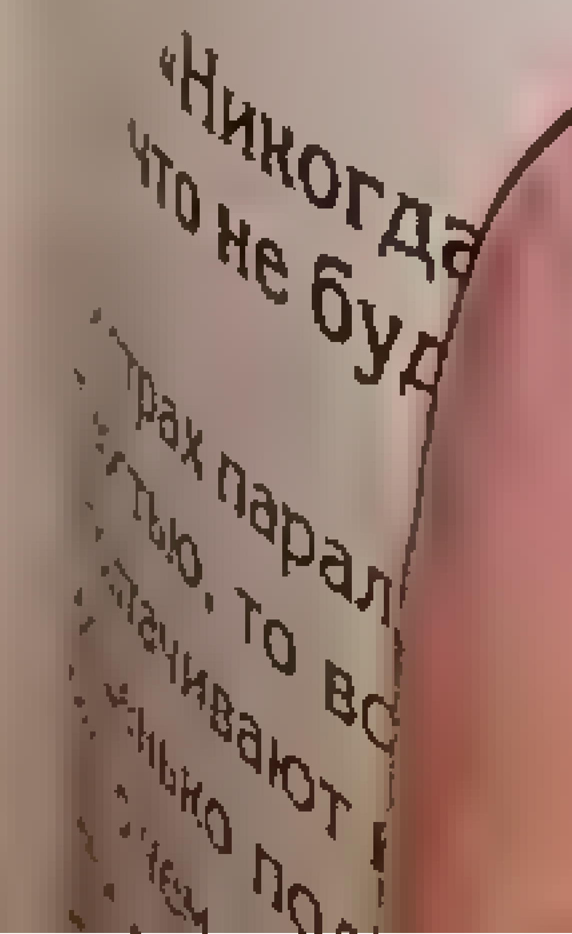
Если дети живут в атмосфере спокойствия, они учатся спокойствию духа.

Если детей окружают любовь и дружба, они узнают, как прекрасно жить в этом мире.

А что окружает ваших детей?

«Положительное отношение к детям, — продолжает Пинес, — проявляется во многом. Детям разрешается вступать в разговоры взрослых, поощряется демонстрация их талантов перед родными и близкими, причем вознаграждение следует даже тогда, когда демонстрация не слишком эффектна. Дети справедливо рассчитывают на поддержку и одобрение со стороны тех, кто их любит, а критику склонны относить на счет недостатков критикующего».

Любопытный факт. Во всем мире предателей, как известно, не любят. И тот, кто выдает государственные или военные тайны, — преступник, которого следует предать самой позорной смерти. А вот в Израиле не все как у «нормальных людей». В уставе израильской армии есть такая запись: «Обязанность солдата, если он попадет в плен, — говорить все, что он знает, отвечать на любые вопросы врага. Израильский солдат обязан сохранить себе жизнь». Вот так! Помните известный принцип — «Государство для человека, а не человек для государства»? В Израиле, похоже, следуют этому принципу на деле, а не на словах. Нигде в мире государство так не бережет каждого своего гражданина, как в Израиле. Теперь вам понятно, почему евреи — самые умные и преуспевающие?



Кстати, есть такой анекдот-притча. В аду решили провести экскурсию. Собрали несколько любопытных душ из рая, привезли в ад и начали показывать им местные «достопримечательности». Главный черт, проводя посетителей от одного кипящего котла к другому, стал рассказывать экскурсантам, что в разных котлах варятся грешники разных народов: вот в этом котле варятся русские грешники, здесь — немецкие, здесь — еврейские и т. д. В конце экскурсии кто-то задает вопрос: «А скажите, почему у всех народов при котле стоит по одному надзирателю, у евреев — четыре, а у русских — ни одного?» — «Это потому, что все грешники стараются выбраться из котла. Для других народов одного надзирателя достаточно, чтобы не позволить никому выбраться. Там каждый сам за себя. А вот с евреями беда — возле них приходится держать сразу несколько охранников, поскольку они всегда действуют сообща. Стараются хоть кого-нибудь вытолкнуть из котла, потому что потом он обязательно перетащит за собой всех остальных. А русским охранник не нужен: если кто-нибудь из них и попытается выбраться, так его другие, сидящие внизу, схватят и затащат обратно».

Как говорится, в каждой шутке есть доля правды. В этом анекдоте для нас, русских, есть горький урок. Выучим ли мы его когда-нибудь?

«Никогда не переживай о том, что не будет переживать о тебе!»

Если страх парализует волю и отнимает силы бороться с опасностью, то волнение и беспокойство тихо и незаметно подтачивают наши силы.

Хорошенько подумайте, прежде чем ответить, а затем скажите: о чем можно по-настоящему волноваться? О завтрашнем дне? Пустое дело! Как говорил Юлий Цезарь, «Завтрашние тучи будем завтра и разгонять». О вчерашнем

дне? Еще более глупое занятие. Вчерашний день может быть полезен только в одном случае — если мы попытаемся извлечь из него какую-то пользу или урок.

У знаменитой итальянской актрисы Софи Лорен однажды украли в гостинице все ее драгоценности. Она очень переживала по этому поводу, у нее поднялась температура, и она настолько ослабла, что не смогла поехать на съемки. Когда к ней в номер пришел режиссер и узнал о причине ее недомогания, он наклонился к больной и сказал: «Софи! Никогда не переживай о том, что не будет переживать о тебе!» Эта фраза не только вернула актрису к жизни, но и стала ее девизом.

«Порядочный человек просто обязан волноваться», — сказал один французский писатель. Действительно, человек — не робот или бессердечный истукан. Как же не волноваться за любимых, за правое дело, за справедливость... Наверное, нельзя иметь сердце и при этом не волноваться. Но давайте вспомним древнее изречение: «Нужно учить свое сердце, а не учиться у него». Иначе говоря, мы должны не слепо следовать за своими эмоциями, а учиться управлять ими. Кто-то сказал: «Бояться — это одно дело, а позволять страху схватить себя за хвост и крутить — совсем другое». Перефразируя эту мысль, можно сказать: беспокоиться за то, что находится не в нашей власти, — значит, позволить обстоятельствам «схватить себя за хвост и крутить». Единственное, что стоит наших переживаний, — это те, кого мы любим и кто любит нас. Но мы не можем нести ответственность за мысли, поступки и судьбу других, пусть даже самых близких людей, поэтому и наши переживания не должны перерастать в беспокойство и страх за них.

Все, чем мы действительно можем помочь нашим близким, — это любить их и помогать им своей мудростью и опытом. Помогите своим любимым ободряющим словом или советом, поддержите их морально и, если хотите, материально, но не пытайтесь ими управлять. Пусть каждый несет свой крест. Потому что быть порядочным челове-

ком — не означает «волноваться за других», а значит быть доброжелательным, чутким и внимательным к другим. Потому что порядочность — это не волнение за ближнего, а уважение и любовь к нему.

Один недруг спросил как-то у Платона: «Надеюсь, ты не думаешь обо мне плохо?» Платон ответил: «Мне не то что думать, мне и помнить о тебе недосуг!» Есть такой психологический закон: только то, что мы принимаем во внимание, представляет для нас какое-то значение. Известный немецкий психолог Николаус Энкельман в книге «Преуспевать с радостью» приводит такую поучительную историю:

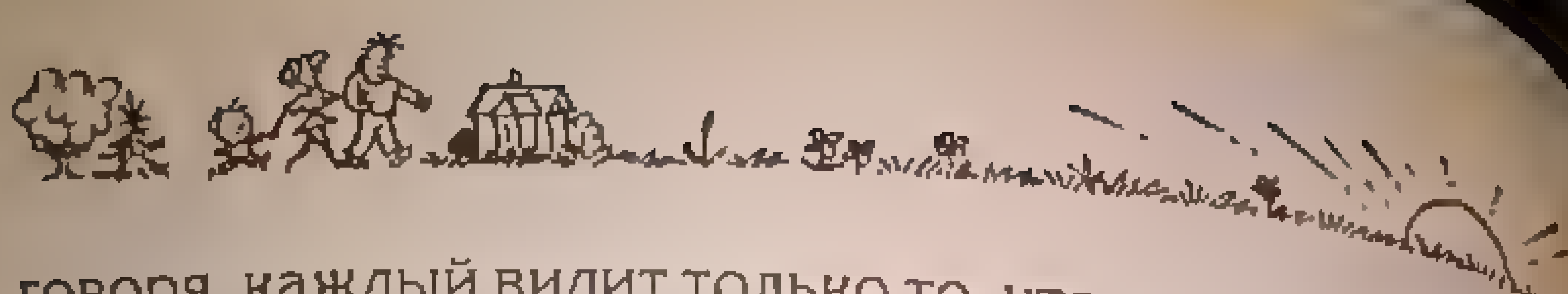
«Один француз приехал в Америку и занялся там оптовой торговлей французскими винами. Бизнес оказался успешным: его фирма процветала, росла и вскоре стала знаменитой. К 25-летнему юбилею фирмы он решил устроить большой праздник, на который были приглашены многочисленные почетные гости и журналисты. Один из гостей задал ему каверзный вопрос:

— Вам удалось организовать свое дело в годы мирового экономического кризиса, поставить фирму на ноги и расширить ее. Какова система вашего успеха?

— Вы станете надо мной смеяться, — ответил француз, — если я вам это скажу. В первые годы после моего приезда в Америку мое знание английского языка было так скудно, что я совсем не мог читать газет. Поэтому я совершенно ничего не знал о кризисе».

Не опыт и окружающая действительность определяют наше состояние, а наше отношение к ним. Поэтому будет куда лучше, если в будущем мы станем больше обращать внимание на наши возможности и шансы, а не на внешние условия. Ибо давно сказано: причины успеха заключаются в процессах, протекающих в нашей голове.

Человек видит мир не таким, каков он есть, то есть какова объективная реальность, а таким, каким он ему кажется. Как гласит индийская пословица, «каждый смотрит на мир сквозь очки, которые подходят его глазам». Иначе



говоря, каждый видит только то, что хочет видеть. В одном из экспериментов (он проводился в 2006 году психологом Джоном Баллоком из Йельского университета) участникам показали политический рекламный ролик, в котором утверждалось, что председатель Верховного суда США республиканец Джон Робертс, выступает за легализацию наркотиков. Через какое-то время им сообщили, что эта информация не соответствует действительности.

И вот какие результаты были после этого получены. До показа ролика к Робертсу неодобрительно относились 56% участников эксперимента из числа сторонников оппозиционной, демократической партии, после — целых 80%. Но после того как дезинформация была опровергнута, доля демократов-противников Робертса упала не до первоначального уровня, а всего лишь до 72%. Зато на тех, кто поддерживает республиканцев, фальшивые сведения почти не подействовали: среди них после просмотра ролика «уровень неодобрения» Робертса повысился всего на три процентных пункта, с 11 до 14%.

Похожие исследования были проведены в Университете Дюка и университете штата Джорджия (США). Участникам экспериментов показывали специально подготовленные выпуски новостей, содержащие неточности, которые потом исправлялись в том же выпуске. Оказалось, что люди просто не брали в расчет информацию, противоречащую их политическим убеждениям, а попытки противопоставить их мнению неопровержимые факты и логические аргументы приводили лишь к укреплению первоначальной позиции. Лишь 10% испытуемых, поверивших в ложные сведения, в конце концов изменили свое мнение.

Печальный вывод, который делают авторы этих экспериментов, звучит так: «Люди, как правило, фильтруют поступающую информацию, воспринимая лишь ту, которая вписывается в их картину мира, интерпретируя факты так, чтобы их точка зрения оставалась верной, и отбрасывая сведения, ей противоречащие». Проще говоря, получает-

ся, что 90% людей слышат не то, что вы им говорите, а то, что они хотят слышать, и спорить с человеком, придерживающимся другой точки зрения, не имеет смысла, какие бы доводы вы ни приводили.

Не так важно, что думают о нас другие. Куда важнее то, что думаем о себе мы. Когда Сомерсета Моэма, знаменитого английского писателя и драматурга, спросили, откуда он черпает свой оптимизм и плодовитость, он ответил: «Я никогда не читаю рецензий на мои пьесы…» Поэтому вместо того, чтобы переживать по поводу чьего-то неодобрения или неприязни, не лучше ли сконцентрироваться на том, что чувствуем мы сами? «Делай, что должно, и будь, что будет!» — призывает нас девиз многих великих людей. В таком поведении заключена большая мудрость.

«Скромность — прямая дорога к безвестности»

«Скромность — прямая дорога к безвестности», — сказал Чарли Чаплин. А безвестность — это не обязательно отсутствие фанфар и денег. Очень часто она становится спутницей разочарованного или просто несчастливого человека. Слабоволие и мягкотелость, тревожность и чувство собственной неполноценности, духовное пораженчество и невозможность противостоять ударам судьбы — все это безобразные плоды ложной скромности, которая в нашей культуре считается не недостатком, а достоинством. Ее другое имя звучит так: не высовывайся!

«Тебе что, больше других надо?» — говорят вам. Отвечайте: «Да, надо!»

«Кто не с нами, тот против нас!» — «Лучше быть одному, чем с кем попало!»

«Все думают так, и только ты один — по-другому!» — «Ничего. Если правда на моей стороне, значит, нас уже двое!»

«Мы» — это могучая сила, а «Я» — ни на что не способно...» — «Я» — придумало порох, бумагу, паровоз, велосипед... А «Мы» — таскали камни для пирамид...»

Кто-то верно подметил, что «наши школы шлифуют булыжники и дробят алмазы». Правильное воспитание — это, когда в ребенка закладываются необходимые качества будущей личности, и прежде всего — вера в себя. Есть такая шутка: «Если три дня подряд называть ребенка поросенком, то на четвертый день он захрюкает». В одном эксперименте студентам поручили дрессировать две группы лабораторных крыс. При этом было объявлено, что первая группа — это обычные крысы, а во второй собраны самые «талантливые» зверьки. После месяца занятий животные из второй группы демонстрировали настоящие чудеса дрессировки, а первые едва выполняли самые элементарные задания. Студенты рассказали, что в первой группе грызунов оказались не обычные, а настоящие бездари, в то время как во второй собрались подлинные гении. К разочарованию дрессировщиков, им сообщили, что в обеих группах изначально были собраны обычные крысы.

Какой же вывод из этого следует? А такой: «Как лодку назовешь, так она и поплывет».

А вот еще один замечательный пример сбывшегося внушения. В одном из английских университетов в компьютер нечаянно вложили неправильные данные. Компьютер должен был на основании тестов выдать два списка первокурсников — так называемых «башковитых» и «тупарей». Предполагалось, что компьютерная распечатка послужит основой для преподавательских разработок.

Ошибку заметили лишь пять месяцев спустя. Не говоря никому ни слова, администрация решила провести среди первокурсников новое тестирование. Полученные результаты удивили всех. Коэффициент умственного развития «башковитых» существенно уменьшился. Почему? Ответ прост: с ними обращались как с умственно отсталыми, не способными к творческой кооперации и плохо поддающи-

мися обучению. Предубеждение преподавателей сыграло с умными студентами дурную шутку.

Зато дела у «тупарей» шли как нельзя лучше. Преподаватели обращались с ними как с «башковитыми», и это придало им энергии, вдохнуло надежду, внушило оптимизм. И все их показатели резко пошли в гору.

Лучший способ вырастить уверенного в себе человека — растить его в атмосфере позитивного подкрепления. Маленькие победы и внешнее одобрение воспитывают будущего героя или будущую знаменитость. В то время как постоянные насмешки, неудачи, одергивания и наказания рисуют для ребенка перспективу стать преступником или просто несчастным человеком.

Проведенные на Западе исследования обнаружили поразительные перемены, происходящие со школьниками. Когда они только начинают учиться, сильные и слабые ученики демонстрируют одинаковую готовность задавать вопросы, если чего-то не понимают. Однако по мере того как они становятся старше и начинают осознавать свое место в иерархии класса, учащиеся — особенно наиболее слабые из них — все менее охотно задают вопросы и показывают, что чего-то не поняли. Неуверенность в себе не только уменьшает их любознательность, но со временем грозит перерасти в комплекс неполноценности. А это значит, что одной посредственностью или несчастливцем будет больше.

Научно доказанный факт: люди, столкнувшиеся с неприятностями во время взросления, сильнее подвержены чужому влиянию, чем те, кто рос в благоприятных условиях. И чем богаче отрицательный опыт, тем все более внушаемыми они становятся и все менее склонными доверять собственному мнению. «Неблагоприятными событиями» могут выступать не только унижение родителями, учителями или сверстниками в виде физического или морального наказания, но и серьезные заболевания и травмы, ссоры или развод родителей, пьянство одного из родителей, смерть члена семьи, бедность и т. д. Ученые считают, что

величина внушаемости человека прямо пропорциональна количеству негативных событий, с которыми он столкнулся в своей жизни. А что такое внушаемость? Это несвобода, потому что наша жизнь начинает зависеть от решений, принимаемых не в нашей голове.

Президент Гарвардского университета Чарльз Эллиот однажды прочел лекцию, которая называлась «Привычка к успеху». По его словам, неуспеваемость в школе во многом объясняется тем, что «ученикам в самом начале школьной жизни дают мало заданий, которые они могли бы успешно выполнять, и поэтому у них нет возможности ощутить атмосферу успеха, нет того, что мы называем чувством победы. Школьник, который ни разу не пережил успех в самом начале школьной жизни, едва ли в состоянии развить привычку к успеху». Доктор Эллиот призывает учителей организовать преподавание в начальных классах таким образом, чтобы позволить ученикам как можно чаще переживать успех. «Добившись успеха в небольших делах, — утверждает ученый, — человек переносит эту атмосферу победы и на свои крупные начинания».

Этот секрет давно известен многим тренерам. Так, например, штангисты всегда начинают с веса, который они в состоянии поднять, постепенно увеличивая его. Опытные тренеры по боксу, взявшись за воспитание будущего чемпиона, создают для своего воспитанника такие условия, при которых он добьется максимального количества побед: например, выпуская против него на ринг все более серьезных противников. И с каждой такой викторией у их подопечного станет расти и крепнуть уверенность в собственных силах. А когда настает решающий бой за звание чемпиона, эта вера зачастую становится решающим фактором, обеспечившим успех.

Подобный принцип применим не только в спорте и школе. Он — универсальный закон, следуя которому можно добиться настоящего успеха, вне зависимости от того, какую цель вы себе ставите.

Сделаем вывод. Хотите воспитать здорового телом и, главное, духом человека? Создайте для него условия, при которых он как можно чаще испытывал бы чувство радости от успеха и одобрения.

«Хвали себя сам, а ругать тебя будут твои товарищи!»

«Скромность украшает человека», — гласит народная мудрость. Но давайте уточним: какого человека? Если дело касается молодой девушки или женщины — то безусловно. Но если речь о взрослом мужчине — то это скорее недостаток, чем достоинство. Как заметил Юлиан Тувим, «скромность, конечно, украшает человека, но настоящие мужчины украшений не носят». О том же говорит и английская пословица: «Мягкость, скромность и скупость — для женщины это достоинства, а для мужчины — недостатки».

Говорят, что люди не так ценят скромность, как ненавидят зазнайство. Отсюда и призывы быть скромными. Но истинная скромность, которая действительно украшает любого человека, — это не умаление своих достоинств, а уважение достоинств другого человека. Как утверждал Карнеги, каждый человек страстно желает быть значительным. И вне всяких условностей — возраста, пола, опыта или заслуг — любой из нас заслуживает уважения. На уважении, на заведомом признании значимости другого человека строится золотое правило морали — не делай другому того, чего себе не желаешь. Поэтому правильнее было бы сказать так: не скромность, а уважительное отношение к другим является настоящим украшением человека.

Может сложиться впечатление, что скромные и боязливые люди должны по крайней мере меньше болеть и дольше жить, чем нескромные, поскольку привыкли довольствоваться малым и не лезть, что называется, на рожон. Однако это мифическое впечатление. На самом деле

скромность вовсе не способствует укреплению здоровья и долголетию.

Английский врач Питер Мармот на основании многолетних исследований установил, что «люди с высоким самомнением менее подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, у них весьма стойкий иммунитет и они гораздо реже страдают от депрессии. Да и живут самовлюбленные гордецы гораздо дольше тех, кто скромен, а тем более застенчив».

На первый взгляд это кажется странным. Но на самом деле все достаточно просто. Вот как объясняет эту «странность» сам врач:

«Наша психика и тело теснейшим образом связаны между собой и влияют друг на друга. Каждый знает из собственного опыта: когда что-то заболит, сразу портится настроение. И наоборот, если вас переполняет радость, то невольно забываешь о недомоганиях, не чувствуешь их. Объясняется эта взаимосвязь функционированием эндокринной системы. Она непрерывно вырабатывает пептидные гормоны, которые разносятся кровью и регулируют работу всех органов и систем в нашем организме, в том числе и механизм старения. А главной эндокринной железой является наш мозг.

Пептиды — это биологически активные вещества, обладающие удивительной властью над нашим телом. При ничтожно малой концентрации, не превышающей десятитысячной доли миллиграмма, они способны ускорить или замедлить обмен веществ, «подстегнуть» иммунную систему, повлиять как в лучшую сторону, так и негативно на клеточную активность всего организма. То есть среди множества пептидов есть «хорошие» и «плохие» в плане их физиологического воздействия.

Состояние нашей психики определяет выделение мозгом «хороших» и «плохих» гормонов, которые стимулируют различные органы и системы или, наоборот, угнетают их. Например, пептиды, рожденные радостью, счастьем, удо-

вольствием, похвалами других людей, положительно сказываются на жизнедеятельности организма. Но в тканях гормоны быстро разрушаются. Поэтому для поддержания высокого уровня «хороших» пептидов в крови — а следовательно, и поступления в различные органы — необходима если не постоянная, то хотя бы достаточно частая выработка их мозгом. К сожалению, повседневная жизнь дает не слишком много поводов для таких эмоций.

Между тем положительные эмоции возникают не только под влиянием внешних факторов. Их вызывают и наши мысли. Если человек высоко оценивает, любит себя, одобряет свои поступки, его мозг чаще вырабатывает пептиды, которые подзаряжают организм. Поэтому он не нуждается в одобрении других. А вот скромняги, которые предпочитают держаться в тени, стараются «не вылезать», обедняют свой гормональный фон. Из-за своего характера они и сами лишний раз мысленно себя не похвалят. В итоге их организм лишается очень полезного пептидного «допинга». Не зря есть шутливый, но, по сути своей, очень правильный с точки зрения физиологии совет: «Хвали себя сам, а ругать тебя будут твои товарищи!»

Что же делать обедненным полезным пептидным «допингом»? Учиться себя хвалить. Как? Ну хотя бы так, как советует Питер Мармот:

«Если вы чувствуете дискомфорт, когда на вас обращают внимание, не насилуйте себя, стараясь показать, будто вам это приятно. Но и не скромничайте, когда слышите похвалы и одобрение со стороны других. А главное — научитесь сами почаще хвалить себя. Пусть это будет какая-нибудь мелочь, все равно мысленно скажите себе: «Какой я молодец!», «Мне и не такое по силам!», «Как хорошо, что я это сделал!».

Возможно, первое время вам будет трудно находить для этого поводы. Но не потому, что их нет. Они есть, просто вы не привыкли их замечать. Допустим, утром вам не хочется делать зарядку. Пересильте лень и потом обязатель-

но похвалите себя. В течение дня тоже постарайтесь фиксировать ваши положительные поступки. Например, то, что не стали спорить из-за какой-то мелочи, не ввязались в перебранку, помогли кому-то. И каждый раз словами одобряйте свое поведение. Вечером перед сном вспомните эти эпизоды во всех подробностях и еще раз мысленно «погладьте себя по головке». Вы даже не заметите, как быстро перестанете скромничать в своем внутреннем мире и станете подталкивать мозг на выработку «хороших» гормонов».

Известный американский психолог Чэмпион Тойч много лет занимается проблемами чрезмерного беспокойства и застенчивости. Послушайте, какие советы дает американский специалист:

«Измените отношение к самому себе. Избавьтесь от разрушительных эмоций, и многие болезни отступят. А еще — считайте себя удачливым. Когда человек принижает себя, то как бы «говорит» своему сознанию: «Я — плохой», «Я — неудачник». И таким образом подсознательно настраивается на еще большие неудачи. Отбросьте плохие мысли о себе, окружающие сразу заметят это и начнут относиться к вам по-другому».

«Одобряйте свои поступки, оставайтесь самим собой, и ваша жизнь скоро наладится. Думайте о себе как об удачливом человеке. Ведь все в жизни относительно. Кто-то может считать себя удачливым, продержавшись на работе несколько месяцев. Другой чувствует себя на вершине счастья, зарабатывая 10 тысяч долларов в год. Третий думает, что ему повезло, если день прошел без ссор с женой. Все зависит от вашего отношения к происходящему».

«Не застревайте на неудачах, из каждой неудачи извлекайте пользу. Ведь вы узнали, что в следующий раз так не следует поступать. Начните жить с настроем на успех. Читайте о людях, добившихся успеха в вашей области, ассоциируйте себя с ними. Вот увидите, скоро произойдет скачок и в ваших делах».

«Человек, который в глубине души низкого мнения о себе, не может быть успешным и здоровым. Любите себя или хотя бы постарайтесь нравиться себе. Некоторые люди считают себя бесполезными, никчемными. Такое отношение к себе, по мнению психолога, приходит из детства. Если родители или учителя проявляют неуважение к личности ребенка, он в конце концов смирится с критическим отношением к себе, и это может стать его второй натурой. Убеждение в своей никчемности с годами может усиливаться. Хочется просто сказать такому человеку: да перестань же чувствовать себя виноватым, бесполезным. Оглянись вокруг. У каждого из нас есть свое предназначение. Рано или поздно мы должны понять его — даже через испытания и ошибки».

«Только дураки и покойники не меняют своих мнений»

Английский философ второй половины XIX века Р. Мардена писал: «Вещь, наиболее желательная как во времена мира, так и во времена войны, как в частной жизни, так и в общественной, — это мужество. Мужество, наиболее потребное в мире, — не героического рода. Наиболее велика потребность в мужестве быть честным, в мужестве говорить правду, в мужестве не стыдиться честной бедности, в мужестве быть верным самому себе, не обращая внимания на одобрение или порицание мира и не отступая от защиты правого дела только потому, что оно не пользуется сочувствием в обществе и может сделать человека мишенью для стрел остроумия каждого».

Чтобы оставаться мужественным, стеснительному человеку стоит хорошенько запомнить, что у него есть свои права.

- *Право на уникальность*. Для этого никогда не сравнивайте себя с другими. Вы — уникальны. Каждый человек уникален. Бог послал вас на землю с миссией, кото-

рую можете выполнить только вы. Сравнивать себя с другими — значит не понимать замысел Творца.

- *Право на незнание.* Очень часто застенчивый человек боится признаться собеседнику, что он чего-то не знает. Никогда не бойтесь честно признаться: «Я этого не знаю». Или: «К сожалению, это имя мне незнакомо». Сократ, признанный самым мудрым человеком своего времени, не боялся говорить: «Я знаю, что ничего не знаю». Все знать невозможно. Не энциклопедические знания и эрудиция делают человека мудрым и успешным, а знание того, что необходимо именно вам в вашей деятельности, и ваши личные качества.
- *Право не понимать что-то.* Вам вовсе не обязательно понимать все то, о чем говорит ваш собеседник. И вы можете ему об этом прямо сказать. Не бойтесь переспрашивать, если вы чего-то не поняли. «Лучше два раза спросить, чем один раз заблудиться». Кстати, доказанный факт: в мире преуспевают те, кто задает много вопросов.
- *Право менять свое мнение.* Если в начале разговора вы думали так, а в конце уже иначе, в этом нет абсолютно ничего страшного. И вас не должен смущать упрек в непоследовательности. «Только дураки и покойники не меняют своих мнений». Когда однажды в сенате кто-то упрекнул Линкольна в изменении позиции по какому-то вопросу, он ответил: «Я всегда был невысокого мнения о людях, которые не стараются сегодня быть умнее, чем вчера».
- *Право отказать.* Часто застенчивый человек боится отказать кому-то другому в просьбе, даже если очень не хочет ее выполнять. Помните, что, если вы отказываетесь выполнять чью-то просьбу, вы не становитесь плохим. Всем угодить невозможно. Неумение сказать «нет» оборачивается обременительными обязанностями и лишней ответственностью. «На смирную лошадку кладут двойной груз». Делайте в первую очередь то, что

необходимо вам, а не другим. «Наша свобода начинается со слова «нет», — утверждал Никола Шамфор. — Говоря «нет» другим, мы не позволяем надеть на себя ярмо раба».

- *Право на ошибку.* Никогда не ругайте себя за свои промахи и неудачи. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Помните: никто не застрахован от промахов, ошибок и непонимания. Это случается с каждым. Постарайтесь просто проанализировать возникшую ситуацию с «холодным сердцем». И не зацикливайтесь на ошибках, лучше сделайте для себя выводы. Упасть не стыдно, стыдно не найти в себе силы подняться и идти дальше.
- *Право не оправдываться.* Застенчивый человек очень часто оправдывается. Делать это вовсе не обязательно, так как именно эта черта чаще всего и выдает неуверенных в себе людей. Оправдания зачастую только увеличивают чувство вины. Кроме того, оправдывая себя, мы подчас лишаемся прощения. Вот поучительный пример.

Много лет назад вице-король Неаполя, герцог Ассунский, нанес визит в Испанию, в город Барселону. В то время в гавани стояла галера, на которой гребцами были осужденные. Герцог поднялся на борт этой галеры, обошел всех заключенных, спросил каждого о преступлении, которое привело его на галеры, и выслушал их трагические истории.

Один человек сказал, что оказался здесь только потому, что судья взял взятку у его врагов и вынес ему несправедливый приговор. Другой сказал, что его враги заплатили свидетелю и тот дал в суде ложные показания против него. Третий — что его предал лучший друг, бежавший от правосудия и принесший его в жертву. Наконец, герцог выслушал человека, который признался: «Господин мой, я здесь потому, что заслужил это. Я возжелал денег и украл кошелек. Я заслуживаю того, что мне приходится терпеть».

Герцог был изумлен. Он повернулся к капитану галеры и сказал: «Все эти люди невиновны и попали сюда из-за несправедливого суда, но среди них есть один преступник. Давайте же освободим его, пока он не заразил остальных своей испорченностью». И человек, признавший свою вину, был отпущен на свободу и помилован, в то время как те, кто нашел себе оправдание, остались на галере.

- *Право нравиться не всем.* Вы вовсе не обязаны всем нравиться. Как говорили когда-то в России, «я не червонец, чтобы всем нравиться». У каждого свои вкусы и взгляды. Вы не хуже, вы просто другой. Угождать и стараться нравиться, по большому счету, мы должны лишь двоим: самим себе и нашему Создателю.

Почему красавицы — плохие любовницы?

Страх и беспокойство — родные братья стеснительности. Застенчивостью страдали многие выдающиеся люди. Гоголь и Достоевский, Ницше и Толстой, Линкольн и Чайковский, Чехов и Горький. Этот список можно еще долго продолжать. Даже среди тех, кому по роду деятельности это просто противопоказано — например, журналистов, актеров, политиков, полководцев, ораторов, — встречаются стеснительные люди. Под стеснительностью я подразумеваю не тактичность и деликатность, а чрезмерное беспокойство, вызванное низкой самооценкой и как следствие зависимостью от чужого одобрения. И куда может привести это беспокойство его обладателя — предугадать невозможно.

Рассказывают, что популярный советский актер Ефим Копелян во время своего сценического дебюта был настолько взволнован предстоящим испытанием, что совершенно потерял способность управлять собой. Чтобы не сорвать спектакль, Копеляна просто вытолкали с подно-

сом на сцену, где сидел на троне народный артист Николай Монахов, исполнявший роль русского самодержца. Но Монахов почему-то смотрел не на Копеляна, а за него. Когда Копелян обернулся, то, к своему ужасу, увидел, что вошел на сцену... в окно. Он бросил поднос и в панике бежал за кулисы. После спектакля пришлось идти извиняться перед Монаховым. Тот с усмешкой посмотрел на молодого артиста и сказал: «То, что ты вошел в окно, — еще полбеды, а вот то, что ушел в камин, — беда!»

Уверенность в себе не возникает сама собой. Давно известно, что быть уверенными мужчинам помогает высокий рост и физическая сила, а женщинам — красота. Но ни то ни другое не является обязательным условием ни счастья, ни успеха. Да, таким людям что-то дается легче, но это не значит, что невысоким или недостаточно красивым «ничего не светит». Скорее, наоборот. Именно невысокие мужчины и не самые красивые женщины добиваются наивысших результатов в самых различных сферах деятельности. И секрета тут нет: известно, что «делает не тот, кто может, а тот, кто хочет».

Маленькие и некрасивые добиваются большего, потому что им надо все время доказывать, что они, обделенные природой, достойны лучшей доли. А высоким и красивым ничего доказывать не надо — их самооценка и так высока, так зачем тогда еще что-то делать?

Удивительно, но факт: в профессиональной и сексуальной жизни физически сильные и привлекательные мужчины проигрывают в конкуренции маленьким и умным мужчинам, а красивые женщины бывают куда менее счастливы в браке, нежели их менее симпатичные подруги. Физическая красота играет с ними дурную шутку: из-за высокой самооценки красавицы и красавцы испытывают постоянную неудовлетворенность партнером, им кажется, что они достойны лучшего. Вот почему красивые люди, как правило, плохие любовники и семьянины: тот, кто считает себя недооцененным, не будет усердствовать, чтобы сде-

лать своего партнера счастливым, — ведь он и так от него «недополучает».

Так что, читатель, если вы не можете похвастаться внешними данными, не расстраивайтесь. Вероятно, Бог хочет, чтобы вы сделали что-то выдающееся в своей жизни.

Лучший способ побороть страх: примите решение

Уверенность в себе воспитывается, как мы уже знаем, с раннего детства. Но по счастью, это качество можно развить в себе и уже будучи взрослым. Это вопрос времени и тренировки. Чтобы в этом убедиться, достаточно вспомнить Демосфена, знаменитого древнегреческого оратора.

Мало того что Демосфен был очень стеснительным человеком, он еще и заикался. Более того, он, как мы сейчас говорим, шепелявил и к тому же из-за перенесенной в детстве болезни не говорил, а шептал. Трудно себе представить более неподходящего для ораторской деятельности человека, не так ли? Но Демосфен решил во что бы то ни стало научиться ораторскому искусству. Благодаря ежедневным настойчивым тренировкам Демосфен сумел избавиться от своих недостатков и стать одним из самых выдающихся ораторов за всю историю человечества. Первое его публичное выступление едва не оказалось и последним — афиняне забросали его тухлыми яйцами и гнилыми овощами. Впоследствии слушатели, воодушевленные его выступлением, осыпали Демосфена золотыми монетами и носили его на руках. Вот уж правда: делает не тот, кто может...

Тренировка — универсальное средство, чтобы сделать трудное легким, а легкое — прекрасным. В Японии, где, согласно статистике, больше всего стеснительных людей, на курсах менеджеров слушатели получают задание —

спеть громким голосом любимую арию в метро, когда в нем полно народу, либо по возможности громко поведать пассажирам на станции собственную биографию.

Один профессор физики избавился от чрезмерной стеснительности, последовав совету своего друга-психолога: перед тем, как отправиться на работу, он прикрепил к своей шляпе воздушный шарик. Так, с шариком над головой, он и ходил на работу и с работы несколько дней, пока не избавился от страха показаться кому-то смешным или непривлекательным.

Когда я преподавал ораторское искусство в педагогическом университете, один студент рассказал мне, как он избавился от страха перед противоположным полом. Каждые субботу и воскресенье он, студент-заочник, давал себе задание познакомиться хотя бы с одной девушкой. Для этого он отправлялся в художественный музей, подходил там к понравившейся посетительнице и как бы между прочим высказывал свое мнение по поводу картины, которую она разглядывала. Предварительно изучив историю создания многих из выставленных картин, биографию их авторов, он мог поделиться с незнакомкой довольно интересными фактами. И такой ни к чему не обязывающий разговор легко перерастал в заинтересованность девушки и ее согласие продолжить общение и за пределами музея. По его словам, осечка произошла лишь однажды — девушка оказалась глухонемой...

Надо добавить, что студент этот был далеко не красавцем и даже чуть-чуть картавил, но... Когда он, увлекаясь, начинал рассказывать в аудитории о том или ином художнике, эти недостатки каким-то непонятным образом исчезали.

Самый простой способ побороть страх и волнение звучит так: примите решение. Любая, даже самая маленькая проблема способна надолго лишить покоя и здоровья, если только и делать, что думать о ней, но не принимать никакого решения. Примите решение и действуйте.

Некий игрок часто выигрывал в рулетку. При этом он всегда вел себя необыкновенно спокойно, даже когда проигрывал крупную сумму денег. Кто-то спросил у него, как он умудряется сохранять спокойствие в то время, когда все вокруг не находят себе места, волнуясь за результат. «А кто вам сказал, что я не волнуюсь? — ответил игрок. — Я тоже волнуюсь, но лишь тогда, когда принимаю решение, сколько и на какое число поставить. Как только решение принято и ставка сделана, волноваться уже не имеет смысла — на результат мое волнение никак не повлияет. Так к чему изводить себя напрасными терзаниями?»

Поставьте себя перед тем, чего боитесь. Загляните страху в глаза. Помните: «Кошка, загнанная в угол, превращается в тигра». Потому что ей уже некогда думать о том, что может с ней случиться, если будет то-то, то-то или то-то: она вынуждена принять решение — или сдаться, или драться. И не позавидуешь тому, против кого будет направлена ее ярость. Так и с человеком. В тот миг, когда сомнения отбрасываются, наш страх, словно в награду за решительность, переходит на нашу сторону, передавая нам свое могущество и силу. Негативная, разрушительная энергия страха, сковывавшая душу, вдруг превращается в могучие крылья, позволяющие ей преодолеть любые препятствия и подняться к самым заоблачным вершинам. В конце концов, как верно заметил американский психиатр Морган Скотт Пек, «жизнь — это нескончаемая череда проблем. И выбор за нами: либо ныть, либо решать их».

Почему знакомый черт лучше незнакомого ангела?

Один мужчина, чья семья жила высоко в горах, каждый день ходил за водой по узкому стволу дерева, переброшенному через страшную пропасть. Кто-то однажды

спросил у него: как он может так легко ходить по столь опасной и узкой переправе? Горец ответил: «Когда я иду по дереву на ту сторону, я иду за водой, без нее моя семья и я погибнем от жажды. А когда возвращаюсь, я так хочу увидеть мою жену и детей, что даже не думаю о пропасти внизу...» — «Так что же надо делать, чтобы справиться со своим страхом? Как ходить над пропастью и не трястись от страха?» — «Я знаю только одно, — ответил горец, — только очень сильное желание или крайняя нужда заставит тебя забыть, что ты идешь над пропастью».

Вы боитесь, сомневаетесь, колеблетесь? А знаете ли вы, что отрицательный опыт во сто раз лучше, чем опыт бездеятельного ожидания? Негативная информация или отказ, как ни странно, для нашей психики куда лучше, чем ситуация неопределенности.

Канадские психологи из Университета Торонто решили узнать, какую ситуацию человеку труднее перенести — неопределенность или отрицательный отклик. Участники эксперимента должны были после появления определенных символов на экране компьютера указывать, когда, по их мнению, прошла секунда. После этого компьютер оценивал задание положительно, отрицательно или неопределенно (показывал отрицательный знак). Во время эксперимента у всех участников исследования с помощью электроэнцефалографии (ЭЭГ) регистрировали активность мозга, точнее области передней поясной извилины, которая отвечает за чувство волнения и тревоги. Результаты были вполне однозначными: у всех участников эксперимента в ситуации неопределенности возникала более сильная тревога, чем при четком отрицательном ответе.

Другими словами, сталкиваясь с неопределенностью, люди чувствуют более сильный дискомфорт, чем сталкиваясь с негативной информацией. Вот почему, как утверждает народная мудрость, «знакомый черт лучше незнакомого ангела».

А сейчас попробуйте решить простую задачку. В одном эксперименте, во время школьного экзамена, учитель подходил к одним ученикам и, заглянув к ним в тетрадь, хвалил их. Подойдя к другим, выражал свое неудовольствие или разочарование. К некоторым ученикам он намеренно не подходил вовсе. Как вы думаете, кто из учеников лучше всего справился с заданием? Если вы внимательно прочли предыдущий абзац, то вы не затруднитесь с ответом. Лучшие результаты показали те ученики, кого хвалили. Но самое интересное не это, а то, что хуже всех с заданием справились не те, кого ругали, а те, к кому не подходили.

Современные исследования подтверждают выводы этого эксперимента: поражение (неудача, отказ или ответ «нет») воспринимается нашей психикой значительно менее болезненно и без столь негативных последствий, нежели состояние неопределенности или ожидания в нерешительности. Не зря говорят, «стоячая вода быстро портится». Чтобы не загнить, нужно двигаться. Нашей душевной энергии нужно двигаться.

Люди всегда будут вести себя не так, как нам бы хотелось. И мудрые люди, зная это, стараются помнить о главном — о собственном предназначении. Такое терпимое отношение к другим, как и столь же требовательное к себе, позволит быть более снисходительным к людям и более великодушным к тому, что на первый взгляд может показаться поражением, развенчанием или унижением.

Однажды кто-то сказал Сократу: «Вот тот господин дал тебе пинка под зад, а ты ему ничем не ответил. Позор! Разве ты не видишь, что над тобой смеются люди?!» Сократ ответил: «А над ними, быть может, смеются ослы. Но как им нет дела до ослов, так и мне нет дела до них».

Стеснительность — это высокий барьер на пути к счастью. Стесняться — значит извиняться перед другими за то, что мы существуем. Но у Бога нет нелюбимых созданий.

Он любит всех, и кривых, и косых, и красивых, и ужасных. Он ждет от нас, что мы исполним свое предназначение. А в чем наше предназначение? Самосовершенствование души, частицы божественной и бессмертной энергии, которую вложил в нас сам Бог. А душа растет и крепнет только в усилиях, в невзгодах, в преодолении разного рода проблем, препятствий и страхов. Стало быть, если Бог посылает нам испытание, значит, он верит в нас, верит в то, что мы справимся. Потому что на самом деле нет никаких чудес и нет ничего невозможного для тех, кто верит и хочет.

Неудачи — всего лишь проверка на прочность, шанс подняться на одну ступеньку выше. Даже те, кто упал на самое дно, нередко достигали затем самых высоких вершин. Поэтому не бойтесь неудач. Как писал средневековый писатель Жюль Ренан, «неудача пробуждает новые силы, созидательную злость. Горе победоносной нации. Победитель — самый упорный противник реформ. Нация делает успехи на другой день после поражения».

«Нет такого слова «не могу»!»

Некий фермер ехал на машине в город и увидел голосующую на обочине дороги очень красивую девушку в дорогом вечернем платье. Он остановился и предложил ее подбросить. Она согласилась. Сев в машину, красавица закинула ногу на ногу так, что из-под платья показалась соблазнительная коленка в ажурном чулочке. Фермер заметил это и чуть не угодил в аварию. Выровняв машину, он вскоре вновь стал поглядывать на соблазнительные ножки красавицы. Увидев, что девушка как будто не сердится на него за эти беззастенчивые взгляды, он неуверенно приблизил свою руку к ее коленке. Она тотчас же посмотрела на фермера и сказала:

— Вы помните, что говорится в 129-м псалме?

Фермер не был женат, но он был порядочным человеком. Он тотчас же опомнился, извинился и заставил себя убрать руку. Однако ему не удалось оторвать взгляда от ее ног. Чуть позже, переключая передачу, он снова не удержался и положил руку на ее ногу.

— Вспомните псалом 129, — повторила девушка.

Фермер еще раз извинился.

— К сожалению, моя голубка, плоть слаба! — сказал он.

По приезде в город девушка вылезла из машины, многозначительно посмотрела на фермера и пошла по своим делам. Фермер же, вернувшись через некоторое время домой, сразу же бросился к Библии и стал выискивать в ней 129-й псалом. Найдя его и прочитав, он плюхнулся в кресло и застонал. В псалме говорилось: «Иди дальше и ищи, только так ты найдешь славу».

«Не следует робеть из опасения наделать ошибок, — говорил французский философ и просветитель Вовенарг. — Самая большая ошибка — это лишать себя опытности». Именно опыт зачастую и становится главным указателем, подсказывающим наше предназначение, жизненную дорогу и судьбу.

«Смерть — это не самая страшная потеря в жизни, — сказал Норманн Казинс. — Самая страшная потеря — то, что умирает в нас, пока мы живем». Почему же многие люди позволяют своим мечтам умереть? Одной из причин являются негативные установки других людей. Причем не врагов, а друзей, родственников и знакомых. У каждого из нас если не все, то большинство знакомых — простите мне, читатель, такую откровенность — это те, кого можно назвать либо неудачником, либо пессимистом. И это они подрезают наши крылья, говоря нам: «У тебя ничего не получится!» Не верьте им!

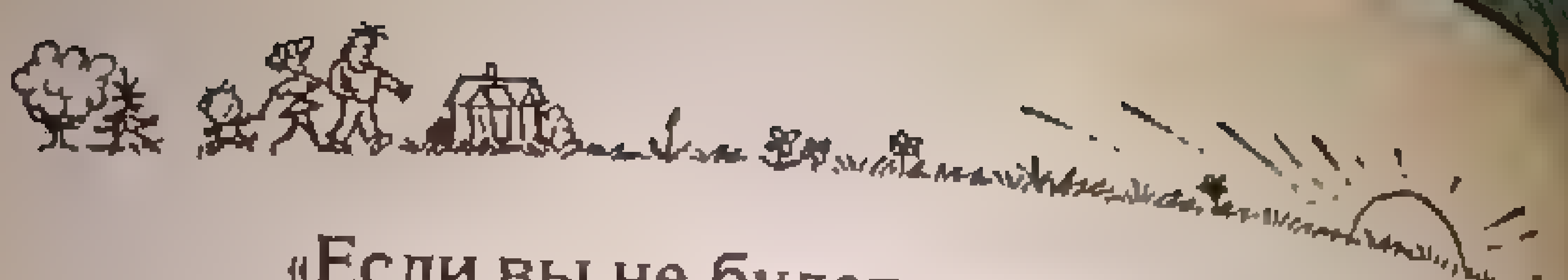
Американский бизнесмен и психолог Ричард Девос, президент корпорации Amway, посвятил этой теме целую статью. И вот что в ней говорится:

«Запомните: на этой дарованной нам Господом земле легче всего найти того, кто без запинки перечислит вам

все, чего вы никогда не сможете сделать. Кто-нибудь всегда будет прямо-таки рваться показать вам — возможно, даже простым взглядом или тоном голоса, — что какая-нибудь новая или смелая вещь, которую вы пытаетесь проделать, безнадежно обречена на неудачу. Не слушайте такого человека! Если у вас есть мечта, то какой бы она ни была, наберитесь смелости поверить в нее и попробовать осуществить. Дайте ей шанс сбыться! Не позволяйте своему шурину, или водопроводчику, или приятелю вашего мужа по рыбалке, или мужику из соседнего кабинета отнять у вас ту веру в себя, благодаря которой случаются самые невероятные вещи. Не позволяйте лодырям, возлежащим на диване и не отрывающим взгляда от телевизора, говорить вам, насколько бесполезна и тщетна жизнь. Если где-то внутри вас горит пламя мечты, поблагодарите за него Бога и что-нибудь сделайте с ним. Никогда не позволяйте его задуть.

Мой отец очень верил в потенциальные возможности целеустремленного индивидуального усилия. Каждый раз, когда он слышал, что я произношу «не могу», он говорил мне: «Нет такого слова «не могу»! И если ты еще один раз скажешь его, я пробью твоей глупой башкой эту стену!» Он никогда и не думал делать ничего подобного, но я навсегда запомнил суть его мысли. Так мне еще в детстве удалось узнать, что действительно нет никаких хороших вариантов использовать слово «не могу».

Поверьте, что вы сможете, — и вы обнаружите, что это на самом деле так! Пробуйте, пытайтесь, испытывайте! И вы будете удивлены тем, сколько хорошего в результате случится. Мудрый Соломон говорил: «Единственными ограничениями для вас являются те, которые вы либо установили в своей голове сами, либо разрешили установить их другим! Освободите себя от цепей, выкованных из слов «Я не могу!», и вы обретете способность достигнуть высот, каких только пожелаете. Вы в состоянии сделать все, что угодно, если только верите, что вам это под силу!»



«Если вы не будете доить корову каждый день...»

«Тот человек, который не смотрит вверх, неминуемо будет смотреть вниз; дух, который не парит высоко, осужден пресмыкаться», — сказал Дизраэли. Если вы согласны с этим утверждением, то наверняка согласитесь и с немецким философом Иоганном Фихте, который однажды воскликнул: «Пусть покинет меня все, только бы не покинуло мужество!» Что за восхитительное зрелище — наблюдать, как человек, придавленный страхом, находит в себе силы расправить плечи и, заглянув опасности в глаза, бросает ей вызов!

Один из моих любимых фильмов — «Общество мертвых поэтов». Его главный герой, учитель колледжа, прививает своим ученикам любовь к красоте, мудрости и справедливости. Он учит их быть смелыми — не бояться оказаться белой вороной, даже если все вокруг — черные. Его методика необычна, смела, даже дерзка. Например, рассказывая о том, что человек должен осознавать себя главным героем, а не статистом в своей пьесе, стараться быть выше и сильнее любых условий и обстоятельств, он предлагает ученикам встать на учительский стол и взглянуть на класс и других учеников с этой высоты — с высоты наши проблемы уже не кажутся такими большими и страшными. Ученики, все по очереди, встают на учительский стол и... делают для себя открытие: да, учитель прав!

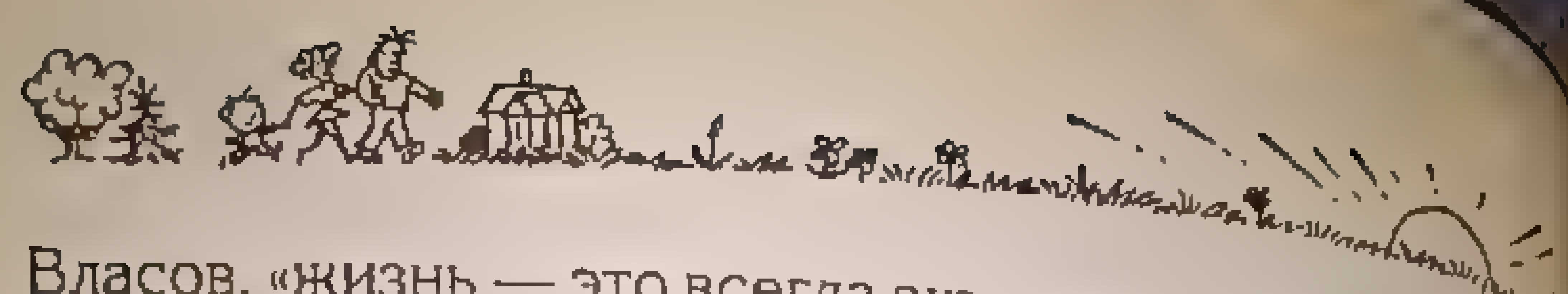
Консервативная атмосфера, зависть и откровенное непонимание коллег привели к тому, что учителя заставили уйти из колледжа. В последний день работы он пришел в класс за своими вещами. В это время директор — гроза всех студентов и главный враг уволенного учителя — проводил свой урок. Учитель собрал свои вещи и уже у самой двери обернулся и посмотрел на своих, теперь уже бывших, учеников. Он, вероятно, хотел им что-то сказать на прощание, но этот грозный директор... его любимые ученики, все его мальчики виновато прячут глаза в тетради...

«Мы вас больше не задерживаем!» — звучит ядовитый голос директора. Учитель — в его глазах стояли слезы — уже было повернулся к двери, но тут произошло что-то невероятное. Самый скромный и боязливый ученик в классе вдруг поднялся и... встал на стол! То был очевидный знак протеста против увольнения любимого учителя! «Ты что, с ума сошел? Немедленно сойди со стола!» — закричал на него директор. Но неожиданно, выражая таким необычным способом свое отношение к происходящему, один за другим стали подниматься на столы и другие ученики! «Что вы делаете?! Немедленно сядьте!! Сядьте, или я выгоню вас из колледжа!!!» — кричал на них директор.

Но его слов, кажется, никто уже не слышал. Потому что в один миг он превратился из героя-победителя в простого статиста. И каждому стало ясно, что настоящие герои — это маленький учитель и десять—пятнадцать юношей, стоящих на столах. Пятнадцать мальчиков, пятнадцать молодых сердец, научившихся подниматься над обстоятельствами!

«Философия и религия вновь и вновь твердят нам: жизнь не страшна, — говорит известный американский психолог и философ Джо Витале. — Из-за страха в людях часто возникает желание остановиться. Страх останавливает вас, когда вы хотите назначить свидание, попросить повышения на работе, взять взаймы. Великая тайна состоит в том, что бояться на самом деле нечего. Согласиться с этим не так-то легко, потому что ваш ум, стремясь вас запугать, тут же начинает рисовать вам ужасные картины. Повторяю: не бойтесь. Делайте то, что задумали, и пройдите через свой страх. По другую сторону от него — свобода. В том, чего вы боитесь, часто кроется то, что вы ищете. Может статься, предмет ваших поисков кроется как раз в том, чего вы страшитесь».

Пока мы чего-то боимся и из-за этого откладываем свои решения на потом, жизнь незаметно проходит. Без мужества нет жизни, а есть существование. Как сказал Юрий



Власов, «жизнь — это всегда акт воли. Сама по себе она не сложится — оборвется или пойдет наперекос».

«Трусость, — обращает внимание Николаус Энкельман, — это верный путь к разочарованию и неудаче. Если вы не будете доить корову каждый день, то с каждым разом она будет давать все меньше молока. Если человек не будет использовать свои внутренние силы и способности, которыми он наделен, каждый день, они будут с каждым днем все больше иссякать, и человек все в меньшей степени будет способен справиться с проблемами и утвердиться в этом мире. Человеческая жизнь немыслима без достижений, без результатов, без преодоления препятствий и трудностей. Только из достижений произрастает ощущение собственной значимости».

Не думайте о поступках других — думайте о собственном поведении. На Божьем суде вас спросят не о том, как вели себя другие, а о том, как вели себя вы. Поэтому не бойтесь — Бог всегда с нами! Не волнуйтесь — это напрасная трата жизненных сил и энергии! Не стесняйтесь — не мы для людей и не люди для нас, а мы — для себя и для Бога!

11-я

Жив

удово

11-я заповедь
Живи в свое удовольствие!

Не спешите. Не тревожьтесь. Вы посетили этот мир на краткий миг, так что почаще останавливайтесь, чтобы вдохнуть аромат роз.

Уолтер Хаген,
американский психолог

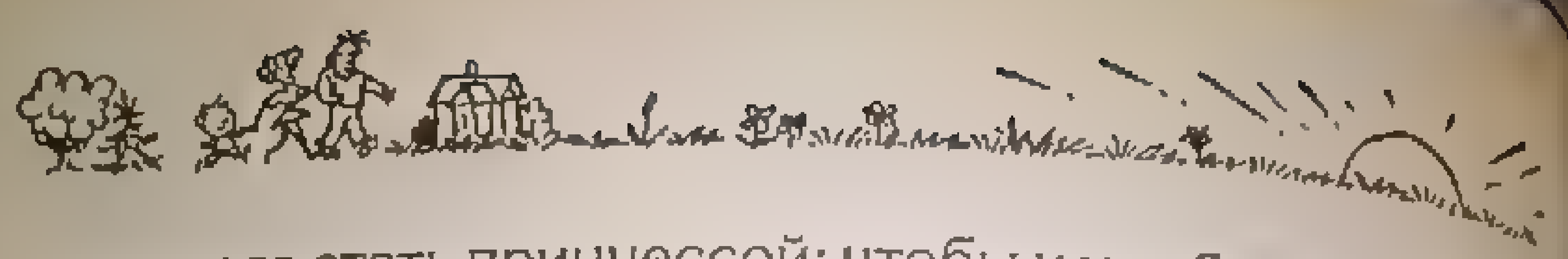
Исполнение мечты может вылечить рак

Туристы, побывавшие в столице Бельгии, наверняка видели эту любопытную надпись. Ее часто вывешивают в местных кафе и барах. Надпись и впрямь необычная: «11-я заповедь: живи в свое удовольствие!» Что это — хитрый коммерческий ход, призванный заставить посетителей тратить больше денег, или действительно важное напоминание, настолько важное, что его можно сравнить с десятью заповедями Христа?

Прежде чем ответить на этот вопрос, позвольте рассказать вам об одном интересном научном факте.

Немецкие психологи, работающие с детьми, больными последней стадией рака (на этой стадии болезнь считается безнадежной), решили провести необычный эксперимент: исполнить самое сокровенное желание ребенка и посмотреть, как это скажется на самочувствии маленьких пациентов. В эксперименте участвовало несколько тяжелобольных, обреченных на скорую смерть ребятишек. Что же пожелали дети?

Четырехлетняя малышка, живущая в деревне, захотела прокатиться на трамвае. Одиннадцатилетний мальчик грезил о том, как сядет на лошадь, а тринадцатилетняя девоч-



ка мечтала стать принцессой: чтобы у нее были слуги, и ей, как принцессе, целовали ручки.

Психологи арендовали трамвай и часа два катали маленькую девочку по городу. Ей показывали интересные достопримечательности, поили чаем со сладостями... Для мальчугана и его отца нашли пару лошадей — и отец с сыном поскакали вдоль моря... Самым сложным желанием было превращение пациентки в принцессу. Но медики нашли выход: они арендовали старинный замок, взяли напрокат красивую старинную одежду. Врачи нарядились придворными, а девочку одели в платье принцессы. Маленькая принцесса ходила по залам, все ей прислуживали и, как она и мечтала, целовали ручки.

Последующие результаты медицинского обследования оказались просто потрясающими. У одного ребенка рак полностью исчез, у других болезнь либо пошла на убыль, либо как минимум приостановилась!

Этот эксперимент подтвердил истину, которую знали древние врачи, но почему-то частенько забывают современные эскулапы: наши эмоции оказывают самое сильное и непосредственное влияние на наше самочувствие и здоровье. Положительные эмоции и хорошие мысли способны не только доставить радость и ощущение счастья, но и победить самую страшную болезнь. Вот почему фраза «Живите в свое удовольствие» — совсем не шутка, а самая что ни на есть важная истина. Истина, которую следует не просто выучить, а вызубрить, как «Отче наш», каждому.

Школы и университеты вам мудрости не дают

«Халиф Абдурахман имел в жизни четырнадцать счастливых дней, — сокрушался Лев Толстой в своем дневнике, — а я, наверное, не имел столько. И все оттого, что никогда не жил — не умею жить — для себя, для

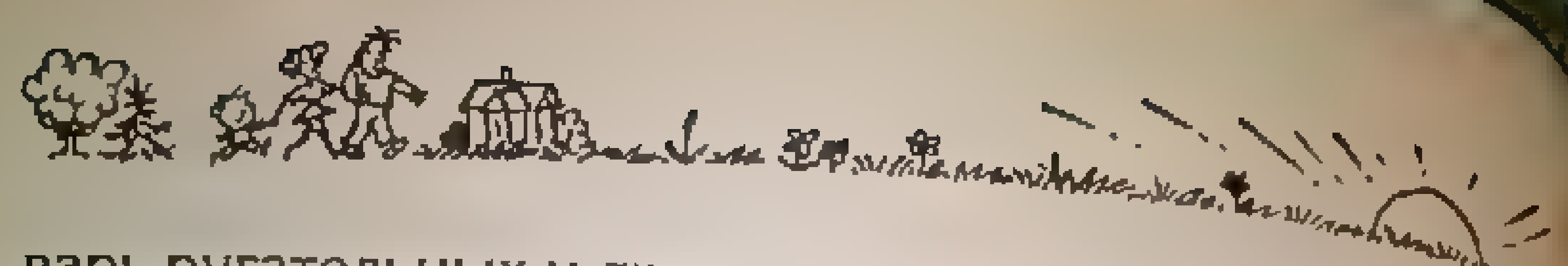
души, а живу напоказ, для людей». Гете, человек, переживший немало счастливых, казалось бы, романов, приключений и событий, также утверждал, что за всю свою долгую жизнь был счастлив лишь несколько мгновений. Если изучить дневники или биографии известных людей, можно убедиться, что даже наделенные большим умом и талантом люди редко бывают счастливы. С чего бы это?

Казалось бы, чем образованнее человек, тем больше источников счастья ему должны быть открыты. Ан нет! Все как раз наоборот, и права пословица, утверждающая, что «во многия мудрости многия печали». Чем проще механизм, тем надежнее он работает. По тому же принципу, чем меньше человек знает, тем он лучше спит. И еще — чаще смеется и радуется. Послушайте размышления какого-нибудь профессора о жизни, и, скорее всего, оптимизма у вас поубавится. А поговорите о том же с простым крестьянином и — гляньте-ка, оказывается, не все так плохо, и можно жить!

Видимо, прав был Конфуций, утверждавший, что по-настоящему мудр не тот, кто знает многое, а тот, кто знает необходимое. А что есть необходимое? Знание, для чего жить и как. А этому ни школы, ни университеты не учат. Этому человек учится сам.

Впрочем, нельзя сказать, что и крестьяне намного счастливее «печальных» профессоров. И те и другие почти в равной степени «что имеют, не хранят, потерявши — плачут».

А вот еще одна странная вещь. Советские лингвисты в 30-х годах прошлого века обнаружили, что в русском языке количество слов, несущих негативную окраску, в три раза превышает число позитивных. Ни одной серьезной теории, объясняющей этот факт, кроме разве той, что у русского народа жизнь всегда, мол, была тяжелой, тогда не прозвучало. И лишь недавнее открытие позволило ответить, отчего так редки счастливые люди и почему сло-



варь ругательных и других отрицательных слов в русском языке превосходит объем положительных.

Что же это за открытие?

Почему в России больше тоскуют, чем радуются?

Известно, что мозг человека состоит из двух полушарий — правого и левого. И каждое из них отвечает, как оказалось, за прямо противоположные эмоции. Левое, логическое, наделяет человека радостью, уверенностью, спокойствием, бодростью, надеждой и оптимизмом. Правое, эмоциональное, наоборот, заставляет больше тосковать, волноваться, злиться и разочаровываться.

В эксперименте людей усаживали перед экраном монитора и демонстрировали разные картинки — приятные и отвратительные. В это время при помощи специальных датчиков считывались сигналы мозга. Датчики показали, что страшные и другие неприятные картинки возбуждали — у одних сильнее, у других слабее — правое полушарие, в то время как на приятные реагировало исключительно левое полушарие.

Если бы оба полушария мозга были развиты одинаково, то на человека приходилось всего поровну — и радости, и печали. Однако так не бывает: какое-то полушарие всегда работает активнее другого. А это значит, что характер человека зависит от того, какое полушарие мозга у него играет «первую скрипку».

Левополушарные люди, как правило, стойко переносят удары судьбы, правополушарные, напротив, впадают в уныние от малейшего пустяка. И на людей, и на здоровье, и на судьбу правополушарные жалуются куда чаще, нежели левополушарные. Поэтому и живут они мало, и бо-

леют много, и добиваются в жизни гораздо более скромных результатов, чем могли бы.

Зная, как человек реагирует на проблему, можно предсказать его будущее. Причем сделать это можно даже по отношению к только что родившимся младенцам. «В одном эксперименте, — рассказывает российский эндокринолог Наталья Линц, — исследователи снимали энцефалограмму у 10-месячных младенцев, сосущих грудь. Затем прерывали кормление. Одни возмущенно кричали, другие проявляли олимпийское спокойствие. При этом ученые регистрировали биотоки мозга, строили схемы его активности и предсказывали, кто из детишек вырастет оптимистом, а кто пессимистом».

По мнению Натальи Линц, «людей с доминирующим левым полушарием — всего 30%, то есть около двух миллиардов. Остальные, увы, больше тоскуют, чем радуются». Тоскуют в основном и жители России, Беларуси и Украины. Это — правополушарные народы. А вот жители Западной Европы и Америки — это по преимуществу левополушарники.

«И человек, каким я стал, с грустью приветствует человека, каким я бы мог быть», — признался однажды немецкий поэт Фридрих Геббель. Все поэты — это, по определению, правополушарники. Вот почему грустные стихи — привычное дело в литературе, а радостные — редкость.

Теперь, читатель, вы понимаете, почему в русском языке положительных слов меньше, чем отрицательных, а в глазах встречных прохожих — больше печали, чем радости?

От чего возникают язвы?

«Человек рожден для счастья, как птица для полета». Эта фраза Короленко известна, наверное, многим. Это слова оптимиста. А вот вам суждение пессимиста — поэта

Георгия Иванова, который превратил крылатую фразу в застольную остроту: «Человек рожден для счастья, как птица для паштета». Если условно поделить все человечество на оптимистов и пессимистов, то на одного сторонника Короленко придется три единомышленника Иванова. И этой «математике» есть научное объяснение.

Как утверждают ученые, стимулировать положительные эмоции гораздо сложнее, чем отрицательные. Человеческий мозг, как оказывается, «по умолчанию», в силу эволюционных особенностей развития, настроен на прием «внешней опасности». А это значит, что дурное мы замечаем быстрее, чем хорошее, и, надеясь на лучшее, ожидаем худшего. И в ожидании этом сжигаем массу жизненной энергии, расходуя ее на бесполезные, «нерациональные» страхи, тревогу и волнение. И как итог губим собственное здоровье.

Вот один любопытный факт. В 60-х годах прошлого столетия людям, страдающим язвенной болезнью, американские врачи рекомендовали избегать острой пищи. Торговцы помидорами, из которых приготовляется большинство острых соусов, несшие из-за этого убытки, решили обратиться в министерство сельского хозяйства с просьбой выяснить, существует ли в действительности связь между потреблением острых соусов и заболеваемостью язвой. Министерство провело масштабное исследование, продолжавшееся несколько лет, и наконец опубликовало отчет. Суть выводов ученых была заключена в одной-единственной строке, которая сообщала: «Язвы и прочие кишечно-желудочные заболевания возникают не от того, что мы едим, а от того, что гложет нас».

Ранняя старость, гипертония, язва, инсульты, инфаркты, рак — все это только малая часть тех «побочных эффектов», что оставляют после себя печальные, беспокойные, трусливые и злые мысли, которые самым настоящим, физическим образом отравляют наш организм каждый день и каждый час. И наоборот, добрые, радостные, опти-

мистичные мысли способны не только укрепить здоровье, но и победить любой недуг.

Как говорил Эмерсон, «человек представляет собой то, о чем он на протяжении целого дня думает». Именно мысли создают из нас здоровых или больных, счастливцев или горемык, победителей или побежденных. Юрий Андреев в книге «Три кита здоровья» приводит рассказ известного советского психиатра, доктора медицинских наук, профессора А.И. Белкина:

«Несколько лет назад во время первой поездки в США мы посетили одну из клиник, где применяются психологические приемы лечения раковых больных. Откровенно признались коллегам, что не верим в эффективность этого метода, но изменим свое мнение, если увидим изменение динамики раковых заболеваний. И нам предоставили такую возможность. Недавно мы опять побывали в этой клинике и убедились: пациенты, которым два года назад, по мнению врачей, оставалось жить несколько месяцев и даже недель, теперь выглядели совершенно здоровыми. Анализы показали, что у них исчезли злокачественные опухоли и метастазы. А ведь эти пациенты раньше испробовали все традиционные методы лечения: лучевую и химическую терапию, хирургические вмешательства, но остановить развитие болезни не удавалось. Коррекция психики позволила победить болезнь».

«Коррекция психики» — это, проще говоря, изменение мыслей с негативных на позитивные.

Чудеса — от правильных мыслей

Говорят, все болезни от нервов. Это не совсем верное выражение. Первый и главный источник если не буквально всех, то большинства болезней — наш мозг. Именно он отдает приказы нашему телу — победить болезнь или сдаться ей.

В знаменитом американском фильме «Секрет» приводится история Морриса Гудмана. «Чудо-человек» — так прозвали его в Америке. Познакомьтесь с его рассказом:

«Моя история начинается в марте 1981 года. В день, который я никогда не забуду. Мой самолет потерпел крушение. Я оказался в больнице. Совершенно парализованный. Я сломал несколько позвонков, у меня пропал глотательный рефлекс, я мог только моргать глазами. Доктора сказали, что я буду «овощем». Но мне было без разницы, что они думают. Самое главное было то, что думал я. А я совсем не собирался становиться «овощем».

Показывая глазами медсестре на алфавит, я составил записку: «Я буду ходить к Рождеству!» Я представлял себя снова и снова нормальным человеком, выходящим из больницы на своих ногах. «Пока у тебя есть разум, можно починить все остальное», — говорил я себе. Я был подсоединен к дыхательному аппарату, и мне сказали, что я всегда буду от него зависеть, так как часть моего мозга разрушена. Но и это меня не остановило.

И однажды ночью я понял, что мне надо пытаться дышать самому. Я говорил себе: «Дыши! Дыши! Дыши!..» И я задышал! В конце концов меня отключили от аппарата. И я смог выйти из больницы к Рождеству на собственных ногах! Врачи не могли найти этому объяснение. Со слезами на глазах и ликованием в сердце я слышал позади себя их удивленные восклицания: «Это невозможно!»

«Неизлечимое — это излечимое изнутри!» — подчеркивают авторы фильма. И делают вывод: тот, кто хочет болеть, будет болеть, а тот, кто хочет быть здоровым, будет здоровым.

Эту мысль поддерживает и доктор психологии, президент Российского института самовосстановления человека Мирзакарим Норбеков. Вот что он пишет: «Болезнь нужно побеждать умом… Надо стать чокнутым с точки зрения нормальных людей и начать сначала радоваться, а уже затем получать результат. Не переживайте — он поя-

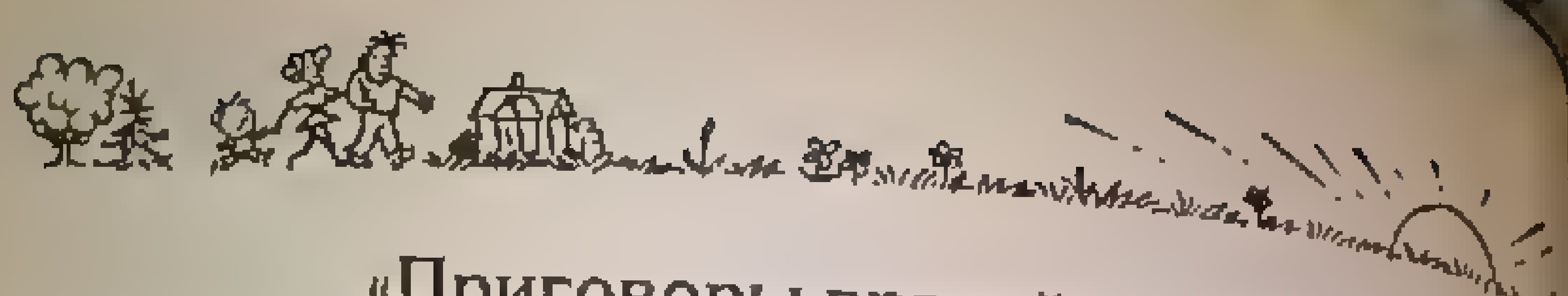
вится сам собой, даже не спрашивая вашего разрешения. А если радость не приходит самостоятельно, ее следует вызвать искусственным образом.

Итак, для начала надеваем «мышечный корсет» — выпрямляем спину, расправляем плечи и растягиваем рот до ушей. Другими словами, сознательно создаем осанку и мимику Победителя. Затем искусственно вызываем состояние радости и усилием воли заставляем себя поверить в успех выздоровления. Вполне вероятно, что и радоваться, и верить на первых порах вам придется через силу. Позже радость и вера войдут в привычку.

Хотя на первый взгляд моя формула и кажется абсурдной, она — научно подтвержденный факт. Суть ее действия следующая. В нашем организме существует центр синхронизации мышц, настроения и мыслей. А значит, эмоции, которые мы испытываем, через кровь передаются в мозг и влияют на состояние нашего здоровья. И если состояние счастья человек испытывает в течение очень долгого времени, то, даже будучи хроническим больным, он забудет о своих недугах и начнет выздоравливать.

Известно, что между внутренним состоянием и внешним обликом существует как прямая, так и обратная связь. А организм прекрасно поддается настройке. Американские ученые исследовали людей, исцелившихся от тяжелых онкологических заболеваний. У всех была одна общая черта — по натуре все они были оптимистами и не оплакивали свою тяжкую участь. Они не боролись за жизнь, а жили счастливо и полноценно, не унывая даже в часы поражений.

Запомните — ваше здоровье в ваших руках, и весь лечебный арсенал заложен в вас самих. Поэтому если вы каждый день просыпаетесь с чувством радости, здоровья и счастья, то и весь организм настраивается на работу здорового тела. А все болячки уничтожите вы сами, то есть ваше подсознание».



«Приговоры врачей над вами не властны!»

Российский психолог, автор многочисленных публикаций и книг Тамара Гусева в интервью журналу «Свет» раскрывает секрет, как при помощи позитивных мыслей сохранить здоровье и почему вообще возможны чудеса исцеления от неизлечимых болезней. Вот что она рассказывает:

«Вы можете улучшить свою жизнь очень простым способом. Ложась спать, говорите: «Спасибо сегодняшнему дню...» Перечислите все, за что вы можете быть благодарны. Вы можете вспомнить: «Я жив, не попал в катастрофу, меня не обокрали, ребенок пятерку из школы принес, кажется, мне улыбнулась жена (или муж шепнет на ушко что-то приятное). У меня даже ничего не болит...» Разве мало причин для радости и благодарности прошедшему дню? Так скажите ему «спасибо»!

А потом подумайте: «Завтра будет лучше, чем вчера». Если вы в это поверите, то так оно и будет. Даже если завтрашний день окажется обычным, вы станете совсем по-другому к нему относиться. Например, услышите, что прохожий поет веселую песенку, — и вам тоже станет хорошо.

К сожалению, сейчас много людей, которые даже о себе не могут сказать ничего хорошего. Ноги у них — не оттуда, руки — не туда... Я предлагаю таким пациентам записывать в дневник, что они думают о себе. Потом писатели звонят мне и с ужасом говорят: «Из 10 мыслей 9 отрицательных». А представьте себе, что они думают об окружающих! Во враждебном отношении к людям и самим себе — главная причина их болезней и конфликтов с обществом.

В Библии сказано, что в начале было Слово. А современные ученые доказали, что мысль материальна — она напрямую влияет на события. Мысль и слово творят дей-

ствия, которые происходят вокруг. Поэтому думы и высказывания о грядущих несчастьях рано или поздно вызовут их. И наоборот: вера в светлое будущее предопределяет счастливое развитие событий.

В моей практике был такой случай. Человеку удалили почку и сделали рентгеновские снимки, на которых четко видно ее отсутствие. Но он не хотел жить с одной почкой и стал внушать себе, что их у него две. Показывая мне снимки, пациент сказал, посмеиваясь: «А я им не верю. У меня на месте обе почки. Хирурги разрезали, посмотрели, что там все в порядке, и опять зашили».

Слушая его, родственники думали, что после операции у бедняги с головой не в порядке. Жена сказала: «Наркоз подействовал…»

А мне попалась научная публикация о том, что ткани за год могут обновиться на 98%: больные клетки умирают — их заменяют здоровые, а если часть клеток удалить, то нехватка может восполниться. Поэтому я посмотрела на пациента совсем другими глазами: его непоколебимая вера способна запустить мощные процессы восстановления.

И что бы вы думали? Через год его опять обследовали — на снимках было четко видно две почки. Но старые снимки и записи в медицинской карте свидетельствовали, что одна почка удалена. Врачи разрешили противоречие просто — сказали пациенту, что это не его карта.

С моими пациентами произошло немало подобных чудес. Да я и сама на себе испытала силу непоколебимой уверенности. С детства занималась спортом, но в пятом классе сломала позвоночник. Врачи сказали, что я всю жизнь буду прикована к инвалидной коляске. А я, услышав приговор, ответила: «Нет! Вам надо — вот и ездите в коляске». Я выбросила костыли и пошла на тренировки. В результате здоровье восстановилось, я даже танцевала в студенческом варьете. И сейчас могу бегать, прыгать, делать мостик.

А через два года у меня был сложный перелом руки, который пришелся по старой травме. Эскулапы сказали, что надо резать, но рука усохнет. И я опять сказала: «Нет!». Отказалась от операции и сама разработала руку. До сих пор ею прекрасно владею, могу даже «в глаз дать».

Мало того, когда я была в седьмом классе, мою маму выписали из клиники, отказавшись оперировать (у нее была фибромиома). Профессор сказал мне: «Забирай, больше года не проживет». Дома с мамой случилась истерика. А я сказала в приказном порядке: «Умирать — кому? Он — старый, пусть и умирает. А ты должна жить. Умирание отменяется».

Лет через пять она опять заболела. «Вот теперь, наверное, умру!» — «Что, — говорю, — сделаешь?» — «Нет, все в порядке...»

В результате мама живет уже не один десяток лет после профессорского приговора. В последнее время ее каждый год вызывают на операцию, но она отказывается и чувствует себя нормально.

Творить подобные чудеса может каждый, если поверит в себя. И я говорю своим пациентам совершенно серьезно: «Умирание отменяется, приговоры врачей над вами не властны!»

Из лимона надо сделать лимонад

Если выразить секрет здоровья тремя словами, то можно сказать так: думай о хорошем! А если один словом, то тогда — радуйся! Потому что на самом деле вовсе не «в здоровом теле — здоровый дух», а от здорового духа — здоровое тело.

Но что означает на практике совет «радуйся»? Это значит сознательно, а не в зависимости от обстоятельств выбирать те мысли, которые принесут нам больше пользы, здоровья и счастья. Потому что одно и то же событие

можно трактовать по-разному и реагировать на него соответственно.

Есть такая шутка: «В действительности все не так, как на самом деле». Эта шутка, как ни странно, полностью совпадает с древним индусским изречением, которое часто высекали на могилах и стенах храмов. Согласно выводам американских ученых, «в 99% случаев люди расстраиваются не из-за каких-то неприятных жизненных событий, а из-за того, что они так интерпретируют их для себя».

В одной притче рассказывается о зажиточном крестьянине, который жил в бедной деревне. По сравнению с соседями он жил хорошо — у него был конь. И вот однажды конь сорвался с привязи и убежал в степь. Жалея крестьянина, все соседи говорили: «Ах, какое несчастье!» — «Возможно...» — отвечал им крестьянин. Через несколько дней конь вернулся, приведя с собой двух диких собратьев. Выражая восторг по поводу такого поворота событий, соседи говорили, какое, мол, это счастье. Но крестьянин и на этот раз отвечал им: «Возможно...»

На следующий день сын крестьянина решил покататься на одном из диких коней — тот его сбросил, и юноша сломал ногу. Все соседи вновь стали жалеть крестьянина: «Ах, какое несчастье!» — «Возможно...» — отвечал им крестьянин.

Через неделю в деревню пришли люди набирать рекрутов и увели с собой всех молодых здоровых мужчин. Сын крестьянина, сломавший себе ногу, им не понадобился. И вновь все заохали: «Ах, какое счастье!» А крестьянин в ответ повторил свое: «Возможно...»

Эту историю можно было бы продолжать в том же духе и дальше. Смысл этой притчи выражает чешская пословица: «Даже плохое для чего-нибудь хорошо». И наоборот. Потому что, как учит учебник психологии, «любое событие приобретает значение только в сравнении с другими или же в контексте, в котором мы его оцениваем».

О том же говорит и китайская пословица: «Текущие события зависят от предшествующих событий и воли наблюдателя». Стало быть, если мы не можем повлиять на предшествующие события, то нам вполне по силам самостоятельно избрать такой образ мыслей (а значит, и действий), который позволит нам, как любил выражаться Дейл Карнеги, «из лимона сделать лимонад».

Если ты жив, значит, твоя миссия еще не закончена

Легко сказать — радуйся! Но как это сделать, когда причин веселиться — одна-две, а причин озабоченно чесать затылок — тысячи?

Есть универсальная формула достижения любой цели, состоящая из трех шагов. Первый шаг — трудное необходимо сделать привычным. Здесь поможет ежедневное упражнение, тренировка. «Путь в тысячу километров начинается с одного маленького шага». Тренировка — это и есть маленький шажок в нужном направлении.

Если сразу не получится просто вот так — взять и думать только хорошее, — надо заставить себя. Можно делать это даже механически, просто проговаривая вслух или про себя молитвы или любые другие хорошие слова: «Я здоров, полон сил и энергии», «Я смогу, я умею, я знаю, я сделаю это!», «Ничто не властно надо мной!», «Все к лучшему в этом самом лучшем из миров», «С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше» и т. п. Как можно чаще произносите про себя целительные слова — и обязательно на ночь и сразу после пробуждения, это наилучшее время для самовнушения. Наш мозг так устроен, что не заметит «фальши»: для него наши слова, пусть даже сказанные без особых эмоций, механически, — руководство к действию, а не к их оценке.

Следующий этап — привычное нужно сделать легким. То есть научиться без усилия над собой осознанно изби-

рать позитивный стиль мышления. При ежедневных упражнениях легкость рано или поздно придет. Это вопрос только времени.

И последний шаг — легкое следует сделать прекрасным. В нашем случае это означает: научиться получать удовольствие и радость от жизни.

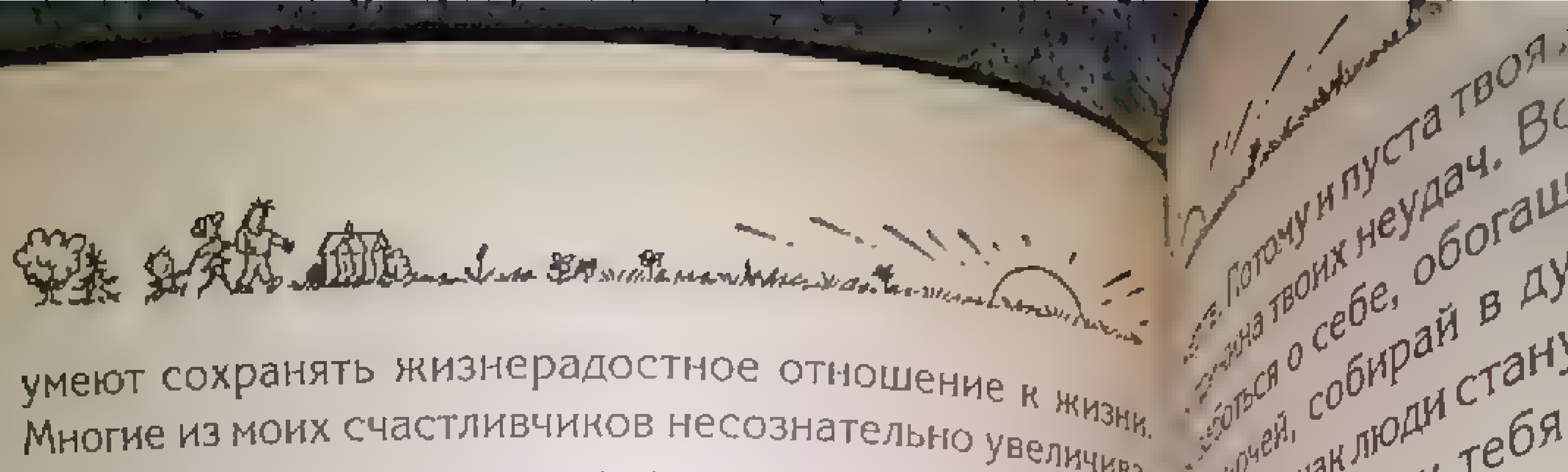
И все-таки знать — еще не значит сделать. Как говорит русская пословица, «пока гром не грянет, мужик не перекрестится». Зачастую основными препятствиями на пути к позитивному восприятию мира выступают не слабость воли или характера, а… отсутствие «грома».

Известное дело, знакомый черт всегда кажется лучше незнакомого ангела. Да и прожитые годы давят на плечи: чем больше лет, тем менее податливым к различным переменам становится человек. И все же следует помнить, что слово «поздно» можно употреблять только по отношению к мертвому человеку. Хорошо сказал об этом американский писатель Ричард Бах: «Вот тест, чтобы понять, закончена ли твоя миссия на земле: если ты жив — то нет». Если мы еще дышим, значит, остается и надежда, что можно что-то изменить.

Чужое счастье — не наше горе

Американский профессор Ричард Вайсман, много лет посвятивший изучению психологии оптимизма и успеха, утверждает, что у счастливых людей есть несколько общих черт.

«Исследования показали, — пишет Вайсман, — что удачливые, благожелательно настроенные по отношению к другим люди делаются счастливчиками потому, что они, во-первых, умеют пользоваться случайными возможностями и могут создавать их, во-вторых, принимают удачные решения, слушаясь интуиции, в-третьих, могут самореализоваться, надеясь на лучшее, и, наконец, в-четвертых,



умеют сохранять жизнерадостное отношение к жизни. Многие из моих счастливчиков несознательно увеличивали свой шанс на удачу тем, что старались как-то разнообразить, расширить свою жизнь. Один часто менял свой маршрут пути от дома до работы, другой, собираясь на вечеринку, решал, с каким типом людей он будет сегодня «водиться». На одной вечеринке он разговаривал исключительно с женщинами в красном, на другой — с мужчинами в черном... Подсознательно мы всегда тянемся к одному типу людей, а искусственно задавая себе такие случайные параметры, мы сильно увеличиваем свой круг общения».

А вот самой опасной для счастья чертой характера, по мнению Вайсмана, является заниженная самооценка. Это своего рода маркер несчастливого человека. Нелюбовь к себе заставляет таких людей все время беспокоиться, что могут подумать или сказать о них другие. Мнение других для них важнее собственного. А значит, их счастье всегда под угрозой, всегда неустойчиво, поскольку его источник находится в чужой голове.

Что можно посоветовать таким людям? Послушайте, что говорит испанская пословица: «Тот, кто морит голодом себя, чтобы накормить другого, — большой простак». Китайская мудрость также предупреждает: «Тот, кто смотрит на других, а не на себя, — слепец». А вот вам подсказка от Ричарда Вайсмана: «Даже если вы фотографируете кактусы — это ваша жизнь. Если же вы живете только ради мужа, жены или детей — это не ваша жизнь».

Вы все поняли? Нет? Тогда послушайте короткую притчу.

Пришел однажды к мудрецу человек и пожаловался на то, что, сколько добра он ни делает другим людям, те не отвечают ему тем же и потому нет никакой радости в его душе.

— Я несчастный неудачник, — сказал человек, вздохнув.

— Ты в своей добродетели, — сказал мудрец, — похож на того нищего, который хочет умилостивить встречных путников, отдавая им то, что необходимо тебе самому. Поэтому и нет радости ни им от таких даров, ни тебе от

таких жертв. Потому и пуста твоя дорожная сума. И в этом кроется причина твоих неудач. Вот тебе мой совет: полюби себя, заботься о себе, обогащай себя радостью погожих дней и ночей, собирай в душе лучи счастья. Лишь тогда ты заметишь, как люди станут кормиться твоими плодами. Чем больше будет у тебя радости, тем богаче ты сделаешь этот мир.

«Когда ты смотришь, то делай это с любовью»

Почему мы должны учиться любить себя? Популярный американский писатель и психолог, один из авторов знаменитого фильма «Секрет», Джо Витале в очерке «Самый необычный терапевт в мире» дает совершенно неожиданный ответ на этот вопрос.

«Пару лет назад я прослышал об одном гавайском враче, который лечил самые запущенные случаи безумия, совершенно не видя самих пациентов. Он читал данные диагноза, а затем смотрел внутрь себя, чтобы увидеть, как он сотворил болезнь этого человека. И когда он улучшал себя, пациент тоже шел на поправку.

Когда я впервые услышал эту историю, то подумал, что это какая-то городская байка. Как может кто-либо вылечить кого-либо, леча при этом себя? Как может пусть даже самый-самый мастер по самосовершенствованию вылечить полное безумие?

Я счел рассказ вымыслом. Это было нелогично, и я выбросил из головы ту историю.

Но спустя год я снова услышал об этом. Я услышал, что терапевт использует гавайский исцеляющий метод под названием «хо'опонопоно». Я никогда о таком не слышал, но теперь это уже прочно засело у меня в мозгу. Если эта история была правдой, то мне уже хотелось знать об этом побольше.

Его зовут доктор Ихалеакала Хью Лен. При первом нашем телефонном разговоре мы общались почти целый час. Я просил его рассказать мне всю историю его деятельности в качестве врачевателя. Он сказал, что проработал в госпитале штата Гавайи четыре года. То отделение, в котором находились сумасшедшие больные, было довольно опасным. Физиологи уходили оттуда буквально через месяц. Персонал либо прикидывался больным и не выходил на работу, либо просто увольнялся. Все, кому приходилось проходить через это отделение, преодолевали его только спиной к стене, опасаясь нападения пациентов.

Доктор Лен сказал мне, что он никогда не осматривал пациентов. Он пролистывал медицинские карты пациентов, сидя в кабинете. Пока он рассматривал эти записи, он работал над собой. И по мере того как он работал над собой, пациенты начинали поправляться.

— Спустя несколько месяцев пациентам, которые до этого имели право передвигаться только в наручниках, позволили перемещаться свободно, — сказал он мне. — Другие, которым назначили огромные дозы медикаментов, получили освобождение от них. А те больные, которые не имели ни малейшего шанса когда-либо оказаться на свободе, получили ее.

Но это еще не все, — продолжал он. — Персонал стал с радостью приходить на работу. Прогулы и текучесть кадров исчезли. Мы наконец-то укомплектовали весь штат полностью, как нам было нужно, для ухода за пациентами, и весь персонал прекрасно работал. И сегодня это отделение закрыто.

И тут настал момент, когда я задал вопрос на миллион долларов:

— Так что же вы делали с собой такого, что все эти люди менялись?

— Я просто лечил те свои части, которые сотворили их, — ответил он.

Я ничего не понял.

Доктор Лен объяснил, что полная ответственность за свою жизнь означает, что ты отвечаешь за все, что происходит в твоей жизни, — по той простой причине, что это твоя жизнь — и поэтому это твоя ответственность. В буквальном смысле весь мир сотворен тобой.

Вот это да! Такое не сразу доходит. Быть ответственным за то, что я говорю или делаю, — это одно. Но быть ответственным за то, что каждый говорит или делает в моей жизни, — это уже совершенно другое. Это означает, что и разгул терроризма, и президент, и экономика — все, что ты испытываешь, и даже все, что тебе не нравится, — все это тебе и лечить. Они существуют, так сказать, только как проекции изнутри тебя. Проблема не в них, проблема в тебе. И чтобы изменить их, должен измениться ты.

Я знаю, что это трудно понять. Но когда я говорил с доктором Леном, я начал понимать, что означает лечение самого себя и что хо'опонопоно означает любить себя. Если ты хочешь улучшить свою жизнь, тебе нужно вылечить свою жизнь. Если ты хочешь вылечить кого-то — даже сумасшедшего, — ты можешь сделать это, если вылечишь себя.

Я спросил доктора Лена, как он лечил самого себя. Что он делал конкретно, когда рассматривал карточки пациентов?

— Я просто говорил: «Прости меня» и «Я люблю тебя» — и повторял эти слова снова и снова, — объяснил он.

— И это все? — спросил я.

— И это все, — ответил он.

Оказывается, что любить себя — это самый лучший способ улучшить себя, и когда ты улучшаешь себя, ты улучшаешь свой мир. Позвольте мне привести личный пример того, как это работает: однажды некто прислал мне по электронной почте письмо, которое расстроило меня. В прошлом я бы стал работать над моими эмоциями или долго бы думал о том человеке, который прислал мне неприятное письмо. На этот раз я помнил о методе доктора

Лена. Я просто тихо повторял: «Прости меня» и «Я люблю тебя». Я не сказал этих слов никому конкретно. Я просто пробудил дух любви, чтобы вылечить внутри меня то, что сотворили внешние обстоятельства.

Примерно через час я получил еще одно письмо от того же человека. Он извинялся за предыдущее послание. Заметьте, что я не совершил ни одного действия, направленного во внешний мир, чтобы получить это извинение. Я даже не написал ему ответного письма. Повторяя «Я люблю тебя», я каким-то образом вылечил в себе то, что сотворило его.

Позже я побывал в гостях у доктора Лена. Ему сейчас 70 лет, его считают потомственным шаманом, и ведет он достаточно уединенный образ жизни. Он похвалил мою книгу «Фактор притяжения». И сказал мне, что по мере того, как я буду лечить себя, вибрации моей книги будут возрастать и каждый, кто будет читать ее, будет это чувствовать. Короче говоря, если улучшаюсь я, то улучшаются и мои читатели.

— А что по поводу тех книг, которые уже проданы и мне не доступны? — спросил я.

— Они не недоступны тебе, — объяснил он, снова взорвав мой разум мистической мудростью. — Они до сих пор в тебе.

Короче говоря, нет ничего вовне.

Объяснение такой техники могло бы занять целую книгу и заслуживало бы того. Но достаточно сказать, что все, что бы ты хотел улучшить в своей жизни, находится в одном-единственном доступном месте — в тебе».

«Каждый заслуживает той участи, которую имеет»

Существует пять секретов душевного равновесия. Их применение еще не гарантирует счастья. Их главная цель — уберечь человека от пустых и ненужных пережи-

ваний. И одно из таких правил гласит: «Не сравнивай себя с другими: каждый заслуживает той участи, которую имеет».

У одного человека была привычка на все, о чем ему говорили, отвечать: «Это еще хорошо, могло быть и хуже». Однажды его встретил сосед и говорит:

— Ты слыхал, что случилось с нашим общим знакомым?

— Нет, не слыхал, расскажи.

— Так вот, он неожиданно вернулся из путешествия. Никого не предупредив, явился домой и застал свою жену в постели с каким-то чужестранцем. Недолго думая он выхватил револьвер. Одним выстрелом убил жену, другим — чужестранца, а третью пулю пустил в себя.

— Ах, какая беда! Но могло быть и хуже.

— Да что же могло быть хуже этого?

— Хуже было бы, если бы на месте чужестранца оказался ты или я.

Некоторые люди имеют дурную привычку — сравнивать себя (или свое материальное положение, здоровье, статус и пр.) с другими. В особенности с теми, кто живет, по их мнению, лучше, богаче, интереснее, счастливее и т. п. И делать из этого печальные выводы. В то время как мудрецы древности, а также современные психологи советуют поступать как раз наоборот: сравнивать себя с теми, кому живется хуже. Во-первых, мы увидим тогда, что «это еще хорошо, могло быть и хуже». А во-вторых, возможно, поймем, что собственные трудности — не такие тяжкие по сравнению с теми, которые приходится переносить другим людям. В том числе и тем, кто, как нам кажется, живет лучше нас.

Ричард Вайсман предлагает представить такую ситуацию: «На Олимпийских играх два атлета получили один серебряную медаль, а второй — бронзовую. Кто из них больше счастлив?

Тот, что взял «серебро»? Так думают все. А исследования показывают, что более счастливы те, у кого «бронза».

Тем, у кого «серебро», мешает ощущение того, что если бы они еще немного потрудились, то могли бы взять и «золото». А бронзовых медалистов греет мысль о том, что они пробились на пьедестал, что, если бы они выступили чуть хуже, они вообще могли ничего не получить. Кстати, к такой особенности человеческой психики воображать то, что могло бы случиться, вместо того, что случилось фактически, часто обращаются психологи, когда нужно вывести пациента из депрессии».

В пожелтевшей брошюре начала прошлого века я отыскал и выписал из нее такие слова: «Если вы думаете, что вы — самый несчастный человек на свете, сходите на кладбище. Там вы поймете, что ваши несчастья — ничто по сравнению с несчастьем тех, чьи жалкие останки гниют в холодных гробах. Если вы думаете, что вы — самый счастливый человек на свете, сходите на кладбище. Там вы поймете, что ваше счастье — ничтожный и быстротечный пустяк по сравнению со счастьем тех, чьи души уже бродят по райским садам и вкушают нектар и амброзию».

Все относительно. Если сравнивать себя с другими, можно навсегда потерять покой. А потому — расслабьтесь! Мы не можем быть никем иным, а лишь тем, кто мы есть. Богу мы нужны именно такими.

У индийского философа Ошо есть поучительная притча. Однажды бог растений спустился на землю и забрел в заброшенный сад. Там он увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал ему, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, бог нашел ее опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашел одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ:

— Я считаю это само собой разумеющимся. Ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты

хотел увидеть на моем месте дуб, виноград или розу, ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества.

«Ты здесь потому, — обращается к своему читателю Ошо, — что существование нуждалось в тебе таком, какой ты есть! В ином случае кто-то другой был бы здесь. Ты воплощение чего-то особенного, существенного, чего-то очень важного. Почему тебе необходимо быть Буддой? Если бы Бог хотел другого Будду, он произвел бы столько Будд, сколько захотел. Но он создал только одного Будду, этого достаточно. С тех пор он не создал другого Будду или Христа. Вместо этого он создал тебя. Подумай, какое внимание Универсума было уделено именно тебе! Ты избран — не Будда, не Христос, не Кришна. Их дело сделано, они внесли свой вклад в существование. Сейчас ты здесь, чтобы внести свой вклад. Взгляни на себя. Ты можешь быть только собой... невозможно, чтобы ты стал кем-то другим. Ты можешь радоваться и цвести или можешь завянуть, если ты не принимаешь себя».

«Ключ к счастью очень прост...»

Следующее правило душевного равновесия звучит так: «Радуйся мелочам: кто малому не рад, тот и большее не оценит».

Профессор психотерапии из Ганноверского медицинского института Хиндерк Эмрих считает, что то, насколько счастлив человек, зависит в первую очередь от его отношения к мелочам жизни. К чему переживать, что бутерброд опять упал маслом вниз? Не лучше ли порадоваться, что в доме достаточно масла, чтобы намазать другой кусок хлеба?! «Счастье прячется в незаметных радостях, — говорит Эмрих. — Счастье — иметь детей, снова начать ходить после несчастного случая, слушать музыку, есть крыжов-

ник с куста, найти потерявшуюся собаку... Не важно, что счастье часто бывает на минуту. От этого оно не становится менее настоящим. Самое большое счастье состоит из тысячи таких вот мелочей».

Мнение голландского психиатра разделяют и английские психологи из Ноттингемского университета. Их исследование установило, что для того, чтобы почувствовать себя счастливым, совсем не обязательно выиграть миллион в лотерею или получить Нобелевскую премию. Возможность съесть плитку любимого шоколада, понежиться в ванне, подремать в середине дня, неторопливо прогуляться по парку — именно эти нехитрые удовольствия делают человека счастливым.

Сам эксперимент, устроенный учеными, не отличался особой сложностью — испытуемым измерили «уровень счастья», используя «шкалу удовлетворенности жизнью», разработанную специалистами университета. Участниками эксперимента стали победители различных лотерей, выигравшие неплохие деньги. Результаты их опроса ученые сравнили с данными, полученными от контрольной группы, куда вошли самые обычные люди.

В анкете испытуемым предлагались вопросы о том, насколько они удовлетворены различными аспектами своей жизни. Кроме того, психологи внимательно изучали настроение этих людей и выясняли, как часто и в какой форме они себя балуют. К удивлению исследователей, выяснилось, что для многих, даже для вполне обеспеченных людей счастье — это вовсе не возможность обладать предметами роскоши. Гораздо больше удовольствия люди получают, как они сами признались, от прослушивания музыки, чтения книг или бокала хорошего вина в уютной домашней обстановке.

По мнению доктора Ричарда Танни, руководителя исследования, незатейливость маленьких радостей объясняется довольно просто: «В современном мире на нас ежедневно оказывается давление. Мы можем не отдавать себе

в этом отчета, но иногда усталость и раздражение перехлестывают через край, и единственное, что нам остается, чтобы «удержаться на плаву», — это побаловать себя. Поскольку, скажем, путешествия не всем по карману, многие выбирают самый доступный на определенный момент способ утешить себя».

Кроме того, опрос выявил еще одну интересную закономерность: счастливые люди чаще выбирали для расслабления «бесплатные» удовольствия, такие как занятие любимым делом, прогулки с друзьями, ванны с ароматическими маслами, в то время как менее счастливые баловали себя фастфудом, дешевыми CD и походами в кино.

Еще один английский психолог Клифф Арнолл из Кардиффского университета пришел к выводу, что самые приоритетные составляющие «формулы счастья» — это теплая погода на дворе, прогулки на свежем воздухе плюс время, проведенное с друзьями и близкими, а также воспоминания детства (для тех, у кого золотая пора уже прошла). Немаловажны и другие приятные мелочи, например, такие как выигрыш любимой футбольной команды, удачно рассказанный коллегам смешной анекдот или «счастье пятницы», томительно-приятное предвкушение выходных — тоже своего рода счастье.

«Счастье, — говорит Арнолл в отчете о своем исследовании, — многогранное чувство, оно связано со многими вещами из реальной жизни и наступает после самых разных событий, будь то солнечный день, воспоминания из детства или что-нибудь приятное вроде вкусного мороженого. Я всего лишь хотел доказать, что ключ к счастью очень-очень прост и подобрать его может каждый».

В старой персидской притче рассказывается, как однажды знаменитый весельчак и балагур Ходжа Насреддин повстречал угрюмого человека с опущенной головой и печальным взглядом, бредущего по дороге в город.

— Что с тобой? — спросил Ходжа.

Человек показал ему потрепанный дорожный мешок и жалобно сказал:

— Все, чем владею я в этом бесконечном мире, едва заполнит этот жалкий, негодный мешок!

— Да, плохо дело, — посочувствовал Ходжа. С этими словами он выхватил мешок из рук человека и пустился бежать прочь по дороге.

Потеряв все свое имущество, человек разразился слезами. Наплакавшись, он продолжил путь, безнадежно опустив руки и низко склонив голову. Тем временем Ходжа забежал вперед и положил мешок прямо посреди дороги, чтобы человек непременно заметил находку. Когда тот увидел свой мешок, валяющийся на пути, он рассмеялся от радости и вскричал:

— Ох, мой мешочек! А я-то думал, совсем я тебя потерял! Какое счастье, что ты снова со мной!

«Вот как легко осчастливить человека!» — наблюдая за ним из придорожных кустов и посмеиваясь, подумал Ходжа.

Говорят, что «своя ноша не тянет». Вот, например, вы, читатель, ответьте искренне, положа руку на сердце: согласились бы вы поменять не глядя свою жизнь на чужую? Свой «дорожный мешок» на чужой? То-то и оно. Берегите свой мешок!

Два золотых правила сохранения здорового сердца

Еще один секрет счастья можно выразить словами американского кардиолога Роберта Элиота, специалиста по профилактике инфарктов и сердечной недостаточности: «Есть два золотых правила сохранения здорового сердца. Правило первое: «Не огорчайтесь по пустякам!» Правило второе: «Все пустяки!»

Лев Толстой писал: «Если жизнь не представляется тебе огромной радостью, то это только потому, что ум твой

ложно направлен». «Беспокойство, — утверждал английский физиолог Арнольд Беннет, — это свидетельство неправильного управления мозгами; это просто глупый и неприятный способ тратить время. Если бы мужчины и женщины следили за своим умом точно так же, как они следят за своим телом, они бы давно очистили свои мозги от этой глупости».

Французский писатель Никола Шамфор с завистью вспоминал о счастливом характере академика Сюара. У него была очень вредная жена. «Она мучила его с утра до вечера своими капризами и скандалами, тормошила его по всякому пустяку. Но характер у Сюара был непробиваемым. Ночью, когда он спит, бывало, жена разбудит его и скажет: «Сюар, я тебя не люблю!» — «Ничего, — ответит Сюар, — полюбишь после!» — перевернется на другой бок и тут же заснет. Часа два спустя она снова толкает его и говорит: «Сюар, я другого люблю!» — «Ничего, — отвечает он, — после разлюбишь», — переворачивается на бок и опять засыпает».

Беспокойство — не болезнь, но причина болезней. Из-за него повышается давление и болит сердце, снижается зрение и начинает преследовать мигрень, выходит из строя щитовидная железа и появляется целый букет нарушений в работе желудочно-кишечного тракта. Беспокойство никому не принесло радости, не решило ни одной проблемы, не излечило ни одной болезни.

Тревога — это сжигание энергии впустую. Беспокойство можно сравнить с катанием в кресле-качалке: нам кажется, что мы двигаемся, а на самом деле остаемся на том же самом месте. В Библии тоже говорится о бесплодности беспокойства: «Кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту хотя бы на один локоть?» И в другом месте: «Не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы».

Если кто-то вдруг ненароком или даже нарочно вас толкнул или сказал что-то неприятное, не так посмотрел и т. п.,

постарайтесь не обращать на это внимания. Если у кого-то плохое настроение — ему же хуже: негативные эмоции, и особенно брань, повышают уровень гормонов стресса, в частности кортизола. Подобно ржавчине он разъедает клетки коры головного мозга, ухудшая память, обедняя эмоциональную сферу, вызывая повышенную нервозность. Вы хотите получить то же самое? Нет? Тогда не сосредотачивайтесь на этом и постарайтесь поскорее забыть.

Конечно, поначалу вам будет нелегко сдерживать себя и не думать о неприятных вещах. Особенно вечером перед сном, когда они упорно лезут в голову и вы начинаете вновь терзать себя. Чтобы вытеснить их из сознания, вспомните какой-то радостный эпизод из прошлой жизни, когда вы чувствовали себя счастливым, а затем постарайтесь во всех подробностях восстановить его в памяти. Вы даже не заметите, как быстро улетучатся негативные мысли и эмоции. Психологи объясняют это тем, что для самосохранения человеческая психика устроена так, чтобы отдавать предпочтение хорошей, а не плохой информации, когда дело касается нашей памяти.

Мне нравится высказывание американского философа и проповедника Роберта Энтони: «Беспокоиться бесполезно: контроль либо возможен, либо нет. Если возможен, контролируйте. Если нет, пусть все идет своим чередом!» Если на минуту задуматься, то можно прийти к выводу, что беспокоиться можно о чем угодно — было бы желание. А если действительно хорошо подумать, то станет ясно, что, как выразился американский писатель Уильям Физер, «единственное, что стоит наших переживаний, — это то, что мы можем сделать из самих себя».

Есть день и есть ночь. Есть белое и есть черное. Есть плюс и есть минус. Есть радость и есть печаль. Из этих контрастов и состоит жизнь. Если бы не было противоположностей, не было бы самой жизни. Ибо жизнь — это постоянное, бесконечное движение и превращение одной

формы энергии в другую. Значит, и трудные времена, и неудачи, и горести наши — в порядке вещей, и они, так же как и радости и удачи, не вечны.

Известный российский психотерапевт Владимир Леви по поводу грусти заметил: «С грустью и хандрой я никогда не борюсь, я их с благодарностью использую по назначению. Они помогают жить полной жизнью, это просто стоит однажды понять». Может быть, это и есть самый разумный подход — смеяться, когда на душе легко и весело, и плакать, когда тяжело и грустно?

И все же если когда-нибудь вам покажется, что вас чем-то обделили, вспоминайте историю с бароном Доннезоном. Барон З. Доннезон, эмигрировавший русский белогвардеец, обосновался в Рио-де-Жанейро. В 79 лет он в очередной раз женился — на бразильской девушке 20 лет от роду. Вскоре на торжестве, посвященном его 80-летию, все приглашенные были удивлены, увидев такую пару, — причем было заметно, что молодая красавица жена напропалую кокетничает с окружившими ее мужчинами. Один из гостей подошел к барону и мягко спросил его: почему он взял в жены столь юное существо? Барон положил гостю руку на плечо и ответил:

— В моем возрасте, друг мой, лучше радоваться 10% высшего сорта, чем 100% отходов.

Ну и чем, скажите, не пример для подражания?

Держитесь подальше от пессимистов и неудачников

Следующий секрет душевного спокойствия звучит так: поставьте заслонку перед негативной информацией. Или, говоря проще, держитесь подальше от пессимистов, неудачников и злыдней.

О чем обычный человек больше всего думает? О том, что происходит вокруг него. А какая у нас вокруг в основ-

ном информация? Включите телевизор, полистайте политические или бульварные газеты, послушайте радио: катастрофы, взрывы, аварии, войны, преступления, разоблачения, скандалы, сплетни. Послушайте людей — друзей, знакомых, соседей: денег нет, здоровья нет, счастья нет... Китайская пословица гласит, что «человек есть то, что он думает, делает, ест и то, что его окружает». Наши мысли — отражение нашего окружения. Так откуда в таком случае взяться хорошим мыслям?

Американские исследователи из Медицинского центра в Цинциннати пришли к выводу, что здоровье судебных заседателей, участвующих в криминальных процессах, подвергается довольно серьезному риску. Причем наиболее разрушительными для их организма являются те дела, в которых рассматриваются зверские убийства. Уже после нескольких таких процессов у двух третей судебных заседателей обнаружились явные нарушения здоровья — от нервных расстройств и депрессий до аллергии и язвы желудка. И чем более жуткие детали преступлений всплывали на процессе, тем тяжелее были последствия для здоровья судей.

Нет никаких сомнений в том, что аналогичные процессы запускаются в нашем организме, когда мы читаем или слушаем криминальные или просто негативные новости; смотрим по телевизору или в кинозале натуралистические сцены убийств или насилия. Недавнее исследование, проведенное западными учеными, показало, что триллеры и фильмы ужасов угнетают иммунную систему человека. Иначе говоря, делают его более уязвимым перед болезнетворными бактериями и вирусами.

Так же опасны для нашего душевного и физического здоровья дураки, пессимисты и просто злые, недоброжелательные люди. Почему? Потому что — и это не фантастика! — даже молча постояв полчаса в автобусе рядом с человеком агрессивным, думающим злые мысли или просто чем-то недовольным (может, с женой утром посканда-

лил, или с начальством поругался, или потерял что-то важное), вы почувствуете себя уже не так хорошо, как до поездки. В чем тут дело?

А дело в том, что наш мозг — это не только генератор мыслей, но и их приемник. Мысли, как теперь уже доказала наука, имеют волновую природу. Принимая негативные, разрушительные волны от собеседника или просто молча стоящего рядом гражданина, наш мозг начинает мало-помалу приходить в аналогичное состояние.

Вы никогда не замечали, стоит полчасика поговорить с каким-нибудь человеком, как у нас появляется ощущение некоей опустошенности, будто кто энергию отсосал? Некоторые называют это явление энергетическим вампиризмом. На самом деле низкая частота негативных, пессимистических мыслей имеет преимущество перед высокочастотными, позитивными мыслями: они легче проникают в наш «приемник».

Вот вам еще один научный факт. Голландские психологи из университета в Утрехте, наблюдая за 154 учительницами, выяснили: после общения и разговоров по душам с разочарованными коллегами «подопытные» чувствовали себя усталыми и циничными, на уроках считали минуты до звонка. Ученые пришли к заключению, что от коллег можно заразиться не только гриппом, но и настроением, и посоветовали избегать таких разговоров.

Эта истина стара как мир: с кем поведешься, от того и наберешься. Неслучайно арабская пословица замечает, что «ребенок, который все время общается со стариками, сам становится стариком; старик, живущий среди детей, сам превращается в ребенка». О том же говорит и французская пословица: «Собака, живущая у мудрых людей, становится разумным существом».

Общаясь с добрыми, удачливыми, счастливыми и оптимистичными людьми, мы сами превращаемся в более удачливых, счастливых и так далее. И наоборот: злобные, завистливые, агрессивные и прочие мрачные типы могут не

только испортить нам настроение, но и подорвать здоровье. Давно не секрет, что старт таким серьезным болезням, как рак, язва, энтероколит и др., зачастую дает именно негативное восприятие окружающего мира. Так что если хотите, чтобы жизнь ваша стала светлее, гоните прочь от себя разного рода нытиков и жалобщиков, сплетников и завистников, глупцов и пессимистов. Пусть общаются с себе подобными и портят друг другу жизнь, если им это так нравится!

То же касается телевидения и других средств массовой информации. Не читайте, не смотрите и не слушайте все подряд. Старое мудрое правило гласит: «Не читай ничего, что не желаешь запомнить; не запоминай ничего, что не желаешь применить». Не позволяйте пичкать свой мозг никакой информацией, кроме как той, что сделает вас умнее или радостнее. Все остальное — лишь бесполезная трата времени и энергии.

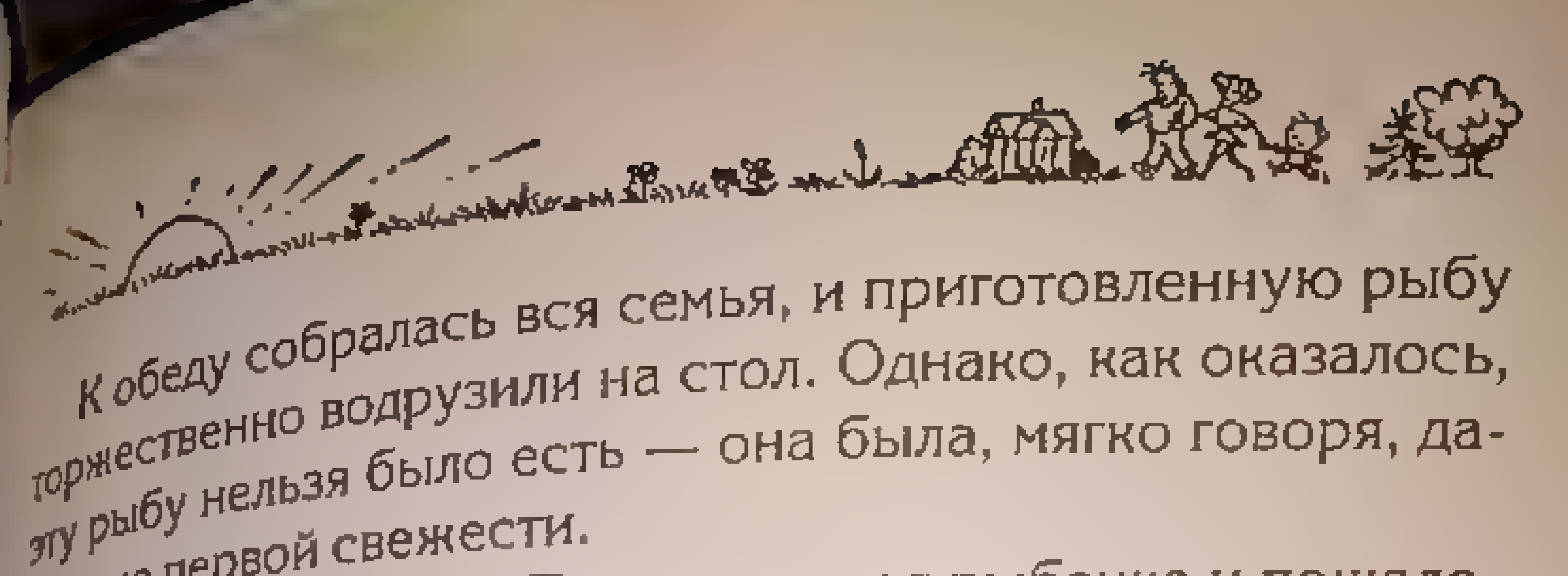
О чем люди больше всего жалеют?

Однажды в окно кабинета, где работал Марк Твен, постучался какой-то старичок. «Купите рыбку, сэр!» — предложил он Твену. «Спасибо, как-нибудь в другой раз...» — отказался писатель.

На следующее утро все тот же старичок снова постучался в окно: «Не купите ли вы у меня рыбку, сэр?» — «В другой раз, спасибо», — ответил писатель.

На третий день повторилась та же история. Вечером за ужином Твен рассказал жене о старичке. «Честно говоря, — признался писатель, — мне его немного жаль. Знаешь что, если он завтра снова придет, то я обязательно куплю у него рыбу».

На следующее утро старичок вновь пришел со своим предложением. Твен дал старичку деньги, поблагодарил его и попросил отнести рыбу на кухню кухарке.



К обеду собралась вся семья, и приготовленную рыбу торжественно водрузили на стол. Однако, как оказалось, эту рыбу нельзя было есть — она была, мягко говоря, далеко не первой свежести.

На следующий день Твен разыскал рыбачка и пожаловался ему на то, что он продал ему тухлую рыбу. На это старичок ответил:

— Простите, сэр, но вы сами виноваты в случившемся. Если бы вы не размышляли три дня, а купили ее сразу, она бы не протухла.

Твен несколько мгновений удивленно смотрел на старичка, а затем разразился смехом. «Вы правы, старина, — отсмеявшись, сказал писатель. — Не следует откладывать на завтра то, что нужно сделать сегодня».

«Живите сегодня! Радуйтесь сегодняшнему дню!» — так звучит последний, пятый секрет душевного равновесия.

Об этом, взирая с могильных плит и старых фотографий, умоляют нас глаза умерших: «Радуйся, пока живой!» Об этом напоминают нам все философы, поэты и мудрецы мира: «Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь, Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь, Ни былой, ни грядущей минуте не верь, Верь минуте текущей — будь счастлив теперь!»

Об этом же говорят и современные ученые, психологи, врачи. Вот какой рецепт счастья однажды дал известный американский врач Уильям Ослер: «Не губите ваше счастье, сжигая его позитивную энергию в бессмысленном переживании прошлых или предстоящих бед. Груз будущего, прибавленный к грузу прошлого, который вы взваливаете на себя в настоящем, заставляет спотыкаться на пути даже самых сильных. Изолируйте будущее так же герметически, как и прошлое... Будущее в настоящем, а прошлое уже не существует. День спасения человека — сегодня!»

Французский философ Блез Паскаль писал: «Мы никогда не живем, а лишь «намереваемся зажить», всегда ожи-

даем счастья впереди, и поэтому никогда его не испытываем». Многочисленные социологические опросы показывают, что люди больше всего жалеют о том, что:

- не получили более основательного образования;
- ошиблись в выборе спутника жизни;
- проводили слишком мало времени с детьми;
- много лет отдали нелюбимой работе;
- не решились рискнуть, когда предоставлялась возможность изменить свою жизнь.

При этом самое большое сожаление вызывают не совершенные ошибки или какие-то опрометчивые поступки, а упущенные возможности. Послушайте трогательное и поучительное признание восьмидесятидевятилетней американской долгожительницы Надин Стейр:

«Если бы я могла начать свою жизнь сначала, на этот раз я позволила бы себе совершать больше ошибок. Я дала бы себе больше воли. Я вела бы себя глупее. Я бы чаще карабкалась в горы, плавала в реке и любовалась закатами. У меня было бы больше настоящих сложностей, но зато меньше мнимых. О, если бы время было в моей власти, если бы годы можно было повернуть вспять, я постаралась бы ценить каждую минуту своей жизни. Я хотела бы жить только настоящим, проживать мгновение за мгновением... Я собрала бы больше цветов».

Всмотритесь в знакомые лица родных и близких: разве это не счастье — быть рядом с ними? Любимая работа, вкусная еда, выигрыш любимой команды и бесконечное множество других приятных вещей — все это и составляет то, что принято постскриптум называть человеческим счастьем.

Поэтому запретите себе думать о вчерашнем дне или волноваться о дне завтрашнем. Наслаждайтесь, насытьтесь, утешьтесь днем текущим. И все цветы, что распустились для вас сегодняшним утром, соберите сегодня! Непременно сегодня!

Если долго сидеть на стуле сгорбившись... можно стать сумасшедшим?

В начале 70-х годов прошлого века американский антрополог Дэвид Рейнольдс, изучавший способы предотвращения самоубийств у людей с клинической депрессией, решил провести довольно опасный эксперимент. Чтобы узнать, как чувствует себя человек, помышляющий о самоубийстве, что приводит его к этой мысли, что ему помогает или, наоборот, причиняет душевную боль, Рейнольдс вознамерился сам стать пациентом психиатрической лечебницы.

Но просто так в такое заведение не попадешь, даже если ты и ученый. И тогда Рейнольдс принялся копировать поведение, слова, движения и жесты тех, за кого он хотел себя выдать. Большой опыт общения с такими людьми позволял это делать безошибочно. Он даже изменил свои биографические данные и имя, превратившись из Дэвида Рейнольдса, антрополога и профессора Университета Южной Калифорнии, в Дэвида Кента, депрессивного субъекта без постоянного места работы. Через несколько дней тщательное копирование принесло свои плоды: у Рейнольдса развилась такая депрессия, что его немедленно поместили в психиатрическую клинику, пометив его карточку тремя буквами: СОС. То есть «следить: опасность суицида!».

Недавний профессор столь блестяще перевоплотился в душевнобольного, что никто в клинике не заподозрил, что он не тот, за кого себя выдает, — ни психологи, ни психиатры, ни медсестры, ни больничный персонал. Позднее, рассказывая о пережитом, Рейнольдс писал:

«Мне пришлось научиться испытывать депрессию — весьма странное ощущение. Его можно добиться, если сидеть сгорбившись на стуле, опустив голову. Повторять снова и снова: «Я пропал. Никто мне не поможет. Надежды нет. Все потеряно. Это конец». Качайте головой, вздыхай-

те, плачьте, одним словом, изображайте депрессию — и она не замедлит явиться».

Стать Дэвидом Кентом оказалось достаточно легко. Куда труднее была задача возвратиться к полноценной здоровой жизни. Для этого пришлось использовать обратную методику. Прежде всего необходимо было стать физически активным. Этому способствовали энергичные прогулки, бег трусцой, теннис, общение с друзьями. Другие стимуляторы хорошего настроения — веселая музыка, яркие цвета, красивая одежда, любимая еда, смена обстановки — довершили преобразование.

Итогом этого необычного опыта стали две книги: «Самоубийство, показанное изнутри» и «Отвергнутая надежда», написанные Рейнольдсом на основе дневника, который он вел во время пребывания в клинике. Но какой же вывод можем вынести мы из этого эксперимента?

Психолог Дейл Андерсен, поведавший историю о Дэвиде Рейнольдсе в своей книге «Мир — театр. Будь актером!», делает из нее такой вывод: «Как мы себя ведем, такими и становимся. Мы можем стать здоровее, если научимся изображать здоровье. Современная наука подтверждает старую догадку: когда мы соответственно настраиваем себя, наша физиология улучшается. Подобно Дэвиду Кенту, многие из нас играют роли, мешающие здоровой активной жизни. И наоборот, играя роли счастливых, здоровых людей (как делал Дэвид Рейнольдс, выйдя из больницы), мы можем вызвать у себя стойкие перемены к лучшему».

Полчаса печальных мыслей подрывает здоровье на целых восемь часов

Многочисленные научные исследования и опыты подтверждают: наши мысли, настроение и поведение способны изменять нас на клеточном уровне. Так, например, по-

зитивные, радостные мысли и переживания заставляют организм увеличивать выработку лимфоцитов — особых кровяных клеток, отвечающих за иммунитет и защиту от вирусов и бактерий. Когда инфекция попадает в кровь, лимфоциты набрасываются на нее и уничтожают непрошеного гостя. И чем сильнее организм, тем выше частота деления лимфоцитов, а с нею — и число «солдат», борющихся с такими опасными «гостями». Поэтому частота делений лимфоцитов считается важнейшей характеристикой иммунитета человека.

В эксперименте, проведенном в сиднейском Медицинском университете (Австралия), изучалось влияние позитивных или негативных мыслей на иммунную реакцию людей. Группе студентов-добровольцев было предложено в течение получаса мысленно перенестись в прошлое и вспомнить все свои жизненные неудачи и поражения, самые печальные и мрачные дни. При этом у каждого студента с интервалом в десять минут бралась кровь для анализа. После отведенных тридцати «экспериментальных» минут кровь также бралась еще каждый час в течение следующих двенадцати часов. Другой группе студентов было предложено думать о приятном: о самых счастливых и радостных моментах их жизни. Заборы крови при этом производились с той же частотой, что и у студентов первой группы.

Анализ взятой крови у студентов первой группы показал значительное уменьшение частоты деления лимфоцитов. Причем была обнаружена прямая зависимость: чем продолжительнее оказывался период негативных размышлений, тем медлительнее и апатичнее вели себя кровяные «защитники». У второй группы, думавшей о приятном, интенсивность деления лимфоцитов заметно увеличивалась и возвращалась к первоначальной, той, что была зафиксирована до начала эксперимента, лишь спустя полтора-два часа после завершения «сеанса размышлений о приятном». А вот у «печалившихся» студентов иммунные «защитники»

оставались «вялыми» еще на протяжении восьми часов (а у некоторых — девяти и даже десяти часов).

Как видим, достаточно 30 минут печальных мыслей, уныния, чтобы на целых восемь часов ослабить свой иммунитет (а значит, и здоровье). И наоборот, на два часа его укрепить, если такое же количество времени думать о приятном.

Дейл Андерсен в своей книге рассказывает о похожем эксперименте. Команда медиков и психологов попросила двух профессиональных актеров — мужчину и женщину — разыграть две пьесы: смешную комедию и мрачную драму. Пьесы были выбраны так, чтобы артистам досталось по две совершенно разных роли. Исследование проводилось по приблизительно такому же сценарию, что и предыдущее. У артистов несколько раз — до начала пьесы, во время нее и после — брали образцы крови. Николас Холл, один из авторов этого исследования, обобщает его результаты таким образом:

«Полученные нами данные позволяют сделать заключение о существовании прямой связи между типом изображаемой личности и иммунными характеристиками. Актриса продемонстрировала повышение частоты деления лимфоцитов после комедии и понижение после драмы. Подобно этому и актер показал значительные перемены в соответствии с характером разыгрываемой роли».

Эндорфины: внутренний наркотик и... источник счастья?

Однако не только лейкоциты стоят на защите нашего организма. Существует целая группа химических веществ, связанных с нашими чувствами и выполняющих роль внутренних защитников. Самые известные из них — эндорфины. Они вырабатываются нервными клетками и другими тканями тела. Что самое удивительное, по своей структуре

и даже по действию эндорфины чрезвычайно похожи на морфин, знаменитое наркотическое вещество. Человек, чье тело и в первую очередь мозг переполнены эндорфинами, испытывает ту же эйфорию радости и блаженства, что и человек, получивший дозу наркотика. Более того, блокируя импульсы определенных мозговых клеток, эндорфины выступают натуральным анестетиком, снимая практически любую боль.

Американские онкологи называют уровень эндорфинов одним из самых важных факторов выживания для больных раком. Почему? Потому что, когда он повышается, в крови увеличивается и количество нейропептидов, гамма-глобулинов, макрофагов, Т-клеток, N-клеток и других веществ, которые активно борются с бактериями и вирусами. Это значит, что иммунная система будет действовать лучше.

Эндорфины не только уменьшают физическую боль и укрепляют здоровье. Самый очевидный эффект их действия — улучшение характера и поведения человека. Словно «по щучьему велению», появляется внутренняя гармония, увеличивается жизненная энергия, растет оптимизм, довольство собой и внешним миром. Все это самым положительным образом сказывается на качестве жизни. Исследования показывают, что люди с высоким уровнем эндорфинов более успешны как в личной, так и в профессиональной жизни: они имеют больше друзей и более счастливы в браке, больше зарабатывают и быстрее продвигаются по служебной лестнице, пользуются популярностью у людей и добиваются наилучших результатов в работе. Но что не менее важно, избыток или недостаток эндорфинов сказывается и на продолжительности жизни: жизнерадостные оптимисты живут в среднем на 10—15 лет дольше своих унылых собратьев.

Признайтесь, читатель, а не захотелось ли вам сейчас принять внутрь рюмку-другую эндорфинчиков? Или хотя бы узнать, в какой аптеке их можно купить? В таком слу-

чае отвечаю: единственная аптека, где их можно приобрести, — наш собственный организм.

Смех, развитое чувство юмора, высокая самооценка, физические упражнения, секс, позитивные мысли и положительные эмоции, радость от общения или игры, наличие жизненных целей, энтузиазм, вера в лучшее, удовлетворение от исполненного долга, осознание собственной значимости и авторитета для других, оказание помощи и поддержки — все это увеличивает выработку эндорфинов. А вот болезни, малоподвижный образ жизни, одиночество, плохие жизненные условия, стрессы, пессимизм, раздражение, уныние, тревожность — наоборот, уменьшают количество эндорфинов.

Хочешь быть счастливым? Улыбайся!

Так как же заставить свой собственный организм вырабатывать эндорфины? Дэвид Рейнольдс уже, кажется, дал ответ на этот вопрос. Во всяком случае, он доказал, что депрессию можно вызывать искусственно — достаточно некоторое время всего лишь вести себя так, будто у тебя депрессия. Ну а как избавиться от нее и стать оптимистом? Ответ напрашивается сам собой: по той же схеме.

Знаменитый американский психолог Уильям Джеймс утверждал, что между внешним фактом (или событием) и нашей реакцией на него (эмоциями) проложена прямая дорога и это дорога с двусторонним движением. Стало быть, можно двигаться не только от факта к эмоциям, но и от эмоции к факту. Иначе говоря, вызвать приятное (или неприятное) переживание можно, если вести себя так, будто оно уже случилось или вот-вот произойдет. И наш мозг, который и реальность, и вымысел в равной степени принимает за чистую монету, даст организму команду вырабатывать соответствующие химические вещества.

Получается, что известный «наивный» афоризм — «Если хочешь быть счастливым, будь им!» — не так уж и глуп? Действительно, если не все, то очень многое в наших руках.

В одном эксперименте две группы испытуемых попросили оценить несколько анекдотов и смешных карикатур. При этом все участники должны были держать во рту обычный карандаш. Разница состояла в том, что первая группа получила задание удерживать карандаш зубами, что мимически создавало некое подобие улыбки, а вторая — губами, из-за чего лицо невольно приобретало суровое и недовольное выражение. А теперь вопрос к вам, читатель: как вы думаете, какая группа оценила анекдоты и рисунки как гораздо более смешные? Думаю, вы не ошиблись в ответе: более высокую оценку дала «улыбающаяся» группа.

Следующий опыт провел знаменитый швейцарский психолог Макс Люшер. С целью изучить взаимосвязь цвета и эмоций он предлагал театральным актерам выбрать наиболее понравившийся цвет до и после сыгранной на сцене роли. Выяснилось, что те актеры, которые играли «веселых и счастливых», выбирали радостные розовые и желтые цвета, в то время как те, кому пришлось изображать «униженных и оскорбленных», свой выбор останавливали на сером и черном. Любопытно, что такой выбор оказывался достаточно стойким и сохранялся на протяжении нескольких часов. Затем недавние «униженные и оскорбленные» постепенно отходили и переставали видеть мир в серых тонах.

Исследования голландских ученых, проведенные с помощью новейшей аппаратуры, показали, что при смехе от мышц лица к мозгу идут особые импульсы, которые снимают нервное напряжение и одновременно улучшают работу сердца. Однако наибольшее удивление у исследователей вызвал тот факт, что, даже когда человек искусственно выдавливал из себя улыбку, организм реагировал точно так же!

«Человек, который рассмешил смерть»

Если одна улыбка приносит столько пользы, то что можно сказать о самом смехе? Уж не эликсир ли это здоровья и долголетия? Возможно, кому-то последняя фраза покажется преувеличением, но не торопитесь с оценкой. Познакомьтесь для начала с историей человека, который, как писали о нем газеты, «сумел рассмешить смерть».

Это случилось в начале 60-х годов. Норман Казинс, главный редактор журнала Saturday Review, заболел анкилозным спондилитом. Анкилоз — неподвижность суставов, обусловленная фиброзной, хрящевой или костной спайкой суставных поверхностей костей. Это очень тяжелая и часто смертельная болезнь: согласно статистике, из тысячи больных с таким диагнозом выживают лишь двое.

Лечение никакого эффекта не дало, но, наоборот, вызвало целый ряд нежелательных побочных эффектов: Казинс уже не мог пошевелить пальцами и разомкнуть челюсти. Болезнь быстро прогрессировала, и врачи, испробовав все средства, махнули на него рукой. Однажды, лежа в палате, Казинс подслушал слова одного из врачей: «Похоже, мы потеряем Нормана».

Что можно сделать в такой безнадежной ситуации? Или: Молиться и просить у Бога чуда — выздоровления? Или, может, скорой смерти? Но Норман Казинс отказывается признавать очевидное и, казалось бы, неизбежное. Он разрабатывает собственный план лечения. По его мнению, спасти его могут только три вещи: отказ от лекарств (они ведь ему не помогли), правильное питание и... смех.

Несколько месяцев назад ему попал в руки журнал со статьей невролога Уильяма Фрая, который писал о благотворном влиянии смеха на сопротивляемость организма болезням. «Я должен это попробовать. Возможно, это мой шанс!» — сказал себе Казинс.

С согласия и при помощи врачей он, уже практически обездвиженный больной, выписался из больницы и поселился в гостинице. Друзья помогли раздобыть и установить в его комнате киноустановку. Скупив все имеющиеся в продаже комедийные фильмы, юмористические книги и журналы, Казинс принялся за терапию смехом.

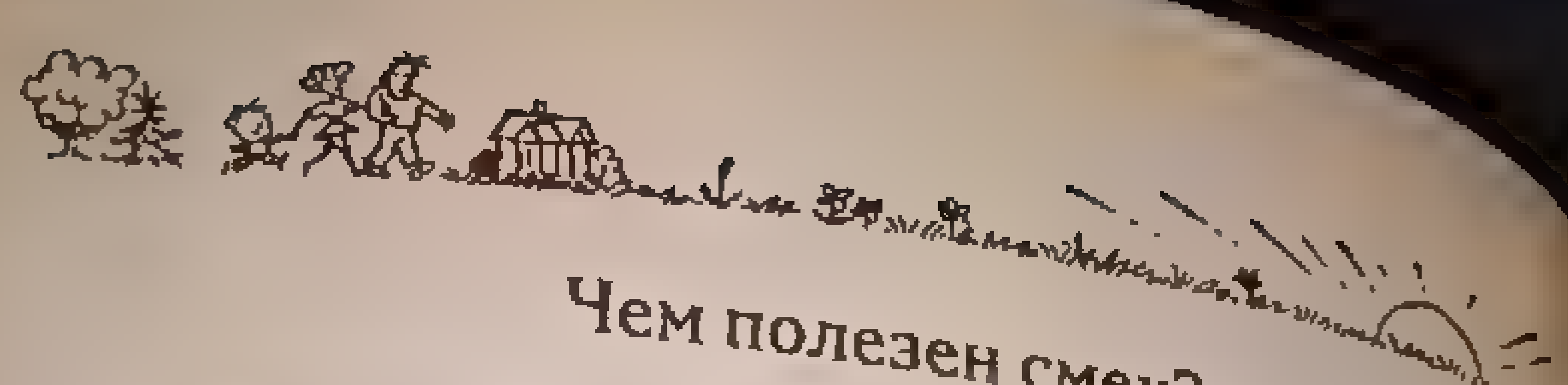
Поначалу лечение шло тяжело. Даже малейшее движение мышц лица вызывало жестокую боль и желание закричать, а не засмеяться. «Однако вскоре, — как вспоминал он позднее, — я сделал радостное открытие. Десять минут хохота давали болеутоляющий эффект и позволяли мне проспать два часа без всякой боли».

По подсчетам Казинса, он смеялся ежедневно не менее шести часов (в перерывах между фильмами сиделка читала ему юмористические рассказы и анекдоты). Через месяц у Казинса появились первые признаки улучшения состояния: он мог шевелить большими пальцами рук без боли. А еще через месяц сам поворачивался в постели... Воспалительный процесс явно шел на убыль.

Еще через три месяца Казинс уже играл на фортепиано своего любимого Баха. А через шесть месяцев с начала лечения смехом он уже катался верхом на лошади и играл в теннис.

Через десять лет один из врачей, который в свое время выписывал Казинса из больницы как «безнадежного», встретил его на теннисном корте. «Как?! — невольно воскликнул врач. — Вы еще живы?!!» А затем еще долго потирал руку от крепкого рукопожатия того, кто в свое время не мог пошевелить и мизинцем.

После своего чудесного выздоровления Казинс написал книгу о том, как он победил болезнь. Книга стала бестселлером, а сам он вошел в историю медицины как основатель гелотологии (смехотерапии) и «человек, который рассмешил смерть».



Чем полезен смех?

А что говорит современная наука о смехотерапии? Вот подборка на эту тему небольших выдержек и фактов из научно-популярных журналов. Итак, смех...

...ПОНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ И СНИМАЕТ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

Американский журнал «Ньюсуик» опубликовал научные выводы американских психологов о том, что смех способен понижать давление: когда мы смеемся, кровеносные сосуды расширяются, артериальное давление падает на 10—20 миллиметров ртутного столба. Смех также является прекрасным лекарством от головной боли, для профилактики инфарктов и инсультов. Кроме того, смех ускоряет выздоровление при простудах и других инфекционных заболеваниях.

...ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ГОРЛОВЫХ НАРЫВОВ И ТЯЖЕСТИ В ЖЕЛУДКЕ

«Будьте веселы, если хотите выздороветь», — заявляет известный во Франции доктор Феликс Брэмон во французском медицинском журнале. Смех, по его словам, превосходное средство при лечении печени и даже подагры. Особенно целителен смех в грудных болезнях, так как заставляет воздух устремляться из груди к верхним оконечностям бронхов и напором своим прочищать их слизистые стенки. Феликс Брэмон советует прибегать к чтению юмористических сочинений как к гигиеническому средству и утверждает, что смех особенно полезен в послеобеденный час, способствуя пищеварению.

...УЛУЧШАЕТ ФИГУРУ И ПОВЫШАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

«Согласно Уильяму Фраю, смех длиной 27 секунд по воздействию на сердечно-сосудистую систему равен трехминутной гребле, то есть выполняет ту же функцию, что и кардиотренировка. А минута искреннего смеха при-

носит столько же пользы здоровью, сколько 40-минутная пробежка!

В докладе Матея Бачовски, озвученном на Европейском конгрессе, посвященном проблеме ожирения, говорится, что 10 минут искреннего хохота могут сжечь количество калорий, эквивалентное плитке шоколада среднего размера».

«Смех способствует повышению эффективности тренировок. Как установил американский психолог Генри Шварц, заниматься спортом в подавленном состоянии бессмысленно — большого эффекта все равно не будет. А вот если человек пребывает в хорошем расположении духа и часто смеется (конечно, не во время тренировки, а до нее или в перерывах), аналогичная нагрузка заметно улучшит и самочувствие, и фигуру».

…ПОМОГАЕТ РОЖАТЬ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ

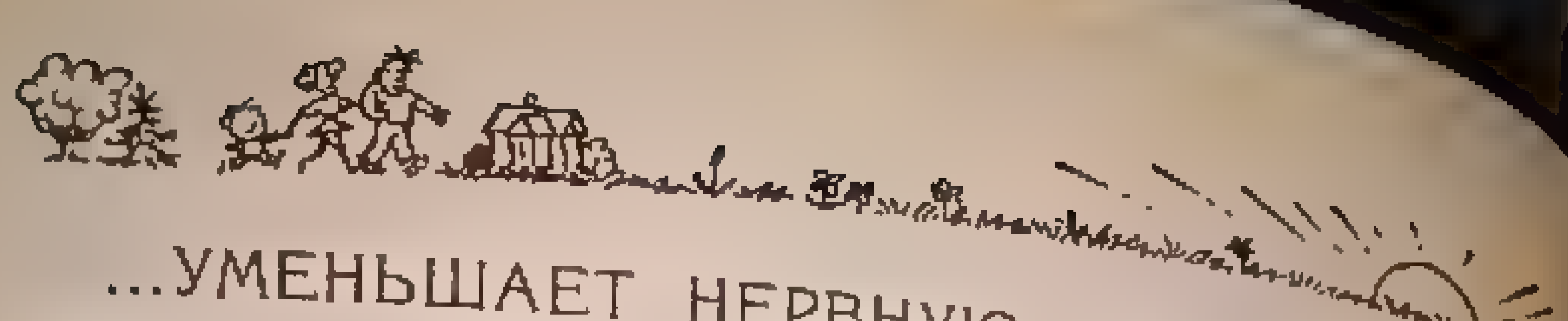
«Как сообщает журнал Американской ассоциации психологов Health Psychology, женщины, смотрящие на жизнь с оптимизмом, рожают более здоровых детей, хорошо спят и дольше остаются стройными. Такой вывод был сделан на основе опросов, проводившихся среди женщин в возрасте от 20 до 46 лет, из различных слоев общества…

Еще одно исследование показало, что у веселых мам младенцы намного реже болеют ОРВИ и гриппом».

…ПОМОГАЕТ ЛЕГЧЕ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ И ДЕЛАЕТ ЩЕДРЕЕ

«Как установили американские ученые, существует взаимосвязь между активностью лицевых мышц и кровоснабжением головного мозга. Когда вы смеетесь или хотя бы улыбаетесь, приток крови к мозгу усиливается, он получает больше кислорода, что положительно сказывается и на эмоциональном состоянии. В ходе исследований доказано, что человек, который часто смеется, легко решает все проблемы, отличается щедростью и готовностью прийти на помощь, а также редкой способностью любить».

7 Всемирная история веселья



...УМЕНЬШАЕТ НЕРВНУЮ ВОЗБУДИМОСТЬ И ИЗБАВЛЯЕТ ОТ СТРАХА

«Смех можно рассматривать как особый способ дыхания, при котором вдох продлевается и становится более глубоким, а выдох, наоборот, укорачивается, но при этом интенсивность такова, что легкие полностью освобождаются от воздуха. В результате такого способа дыхания, по сравнению со спокойным состоянием газообмен ускоряется в три-четыре раза, что в свою очередь улучшает кровоснабжение органов и тканей. Словом, смех для организма — это все равно что прогулка в лесу или кислородный коктейль.

В обычной жизни многие из нас дышат неправильно: открытым ртом и без пауз. Такое дыхание слишком поверхностно (словно страшно вдохнуть полной грудью) и ведет к респираторному алкалозу (повышению содержания щелочей в крови и тканях организма), что вызывает нервно-мышечную сверхвозбудимость. По наблюдениям французского врача Генри Рубинштейна, такое состояние характерно для нерешительных, робких людей, которых мучают всякие страхи и фобии. Дыхание же во время смеха, считает он, — хорошее, правильное, оно помогает бороться с алкалозом, а значит, преодолевать чувство страха».

...ЗАЩИЩАЕТ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

«Директор центра превентивной кардиологии Мэрилендского университета (США) Майкл Миллер провел интересное исследование. В нем участвовали 150 человек, перенесших инфаркт или коронарное шунтирование, и 150 здоровых людей. Участники прошли простой тест с самыми обыкновенными вопросами о том, как они поведут себя, если, например: «официант обольет вас кофе», «наступят на ногу в транспорте», «порвется ручка у портфеля» и т. д. Оказалось, что сердечники в основном реагировали угрюмо или враждебно, а здоровые — чаще с юмором.

Ученый сделал вывод, что злоба, стресс вызывают нарушение эндотелия — защитной внутренней оболочки кровеносных сосудов. Это приводит к накоплению холестерина на стенках коронарных артерий, а далее к инфаркту и ишемии.

Специалисты этого же университета выяснили, что смех оказывает очень благотворное воздействие на кровеносные сосуды: у добровольцев, смотревших «серьезный» фильм, кровоток тормозился на 35%, а при просмотре комедии — наоборот, кровь на 22% разгонялась.

По мнению Майкла Миллера, смех можно смело добавлять к списку факторов, способствующих сохранению здорового сердца: «Рекомендации врачей должны звучать так: зарядка, нежирная пища и смех несколько раз в день».

...СНИМАЕТ СТРЕСС

«В медицинском центре университета Калифорнии исследуемые подвергались вынужденному веселью, вызванному трансляцией комедий. Пока первая группа хохотала, вторая (группа контроля) сидела спокойно, не слыша смеха своих товарищей. Врачи определили (по анализам крови, взятым до, после и в течение исследования), что реакция на юмор вызывает физиологические процессы, подобные тем, которые происходят у спортсменов. В группе смеха было отмечено уменьшение уровней гормонов напряжения — кортизола и адреналина, что позволяет более эффективно работать иммунным системам организма. Так, в ходе исследования установлено увеличение количества Т-лимфоцитов, борющихся с вирусами. Иначе говоря, реакция иммунной системы на смех прямо противоположна реакции на стресс».

...СТИМУЛИРУЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

«Интересные данные получила Маргарет Стубер из Университета Лос-Анджелеса. Группе детей было предложено держать руки в холодной воде (около 10 °C) так

долго, как смогут. В обычных условиях они выдерживали от силы 87 секунд, а при просмотре комедии — 125. Интересно, что у смеющихся детей пульс, артериальное давление и частота дыхания практически не изменялись. Все это позволило сделать вывод: смех оказывает стимулирующее действие на иммунную систему и защищает организм ребенка от стресса...»

...ДЕЙСТВУЕТ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ДОЗА ВИТАМИНА С И УНИЧТОЖАЕТ ПРЕДРАКОВЫЕ КЛЕТКИ

По утверждению гейдельбергского Общества биологической защиты от рака, смех стимулирует пищеварение и сон, уменьшает или снимает полностью боли в спине, смягчает приступы астмы и даже восстанавливает потенцию. Одна минута смеха заменяет 45 минут релаксационного тренинга и действует как дополнительная доза витамина С. Смехотерапия может также успешно использоваться с целью профилактики раковых заболеваний — в результате интенсивной терапии смехом иммунная система начинает активно уничтожать предраковые клетки.

Семнадцать минут смеха в день продлевают жизнь на один год

А вот небольшая подборка совсем коротких, но не менее любопытных фактов о смехе, в духе рубрики «Знаете ли вы, что...»:

- Воздух, который у смеющегося человека вырывается из легких со скоростью 100 км/час, освобождает бронхи от скопившейся там слизи и облегчает дыхание при воспалительных процессах, например при бронхитах или астме.
- Смех повышает творческие способности и умение решать различные проблемы. Он активирует лимбиче-

скую систему мозга, соединяющую левое и правое полушария.

- Сравнив продолжительность жизни знаменитых театральных актеров за последние 270 лет, шведские врачи выявили неожиданную закономерность: комики живут гораздо дольше трагиков.
- На одном из конгрессов Международного общества по изучению смеха приводились данные относительно раковых заболеваний: у больных, которых регулярно смешат, выше процент излечения и лучше медицинские показатели по сравнению с контрольной группой.
- В XVII веке врачи говорили: «Прибытие одного циркового клоуна в город значит для здоровья больше, чем десять нагруженных лекарствами мулов».
- Врач Тисо уверял, что вылечивал золотушных детей щекоткой, принуждая их смеяться.
- На Западе был проведен такой эксперимент: обследовали группу продавцов. Оказывается, у самых улыбчивых с течением времени не только характер изменился к лучшему, но и стали исчезать заболевания, вызванные психологическим напряжением.
- Английский философ и врач Уильям Ослер назвал смех музыкой жизни и советовал непременно смеяться каждый день хотя бы в течение 10 минут. Подсчитано, что, если человек смеется не менее 17 минут в сутки, он продлевает себе жизнь на один год.
- А ученые из Гарвардского университета считают, что веселый нрав снижает шанс проявления различных недугов на 50%.
- В Японии с большим успехом проводят сеансы смехотерапии в туберкулезных больницах.
- Смех не помешает и тем, кто совершенно здоров. В Малайзии накануне сессии студентов обучают особым дыхательным упражнениям, имитирующим смех. Опыт показал, что все участники эксперимента

успешно и легко, абсолютно не волнуюсь, сдают эк замены.

- В США, например, при отборе кандидатов в астронавты специально проверяют, умеет ли кандидат шутить и об ладает ли он чувством юмора. А на семинары по юмору уже более 10 лет в обязательном порядке отправляют высшее командование вооруженных сил США, а также руководителей крупных корпораций. Ведет занятия из вестный актер и сценарист Чарльз Меткаф и называет их юморобикой.
- Даже мысль о будущем веселье улучшает состояние организма. Это установили калифорнийские ученые. Они пообещали добровольцам просмотр кинокомедий, и уже за два дня до него у людей снижались показатели депрессии (на 51%), смущения (на 36%) и усталости (на 15%). А после просмотра комедий депрессия исчезала на 98%, смущение — на 75%, усталость — на 87%.

«Долгую жизнь вам помогут прожить лишь две вещи...»

Тысячи геронтологов во всех уголках земного шара бьются над проблемой долголетия. Изучают распорядок дня долгожителей, ведут с ними беседы об их меню, любимых занятиях, пристрастиях и т. д. И поэтому знают не по журнальным сообщениям о том, что нужно делать, чтобы прожить долго. А если спросить у них, действительно ли смех помогает продлению жизни? И что думают об этом сами долгожители?

Давайте послушаем, что говорит норвежский геронтолог Карл Рудаль, сам уже ставший долгожителем (89 лет). Выступая на традиционном семинаре, посвященном проблеме продления жизни, он сделал такое заявление: «Долгую жизнь вам помогут прожить лишь две вещи: смех

и скакалка. Все остальное — ерунда. Смех необычайно укрепляет грудную клетку и брюшной пресс, развивает мышцы плеч и вообще является прекрасным допингом для всего организма».

С норвежцем вполне согласен и Дэвид Уикс, психолог из Королевского Эдинбургского госпиталя (Великобритания). По его мнению, одной из главных причин долгожития являются положительные эмоции, развитое чувство юмора и высокая самооценка, которые все вместе самым благотворным образом воздействуют на иммунную систему человека.

Мнение англичанина разделяет и его французский коллега, психолог-демограф Мишель Аллар. Свои выводы он делает на основании изучения жизни Жанны Кальман, 120-летней француженки, рекордсменки Книги Гиннесса. Крепкое здоровье, острый ум и прекрасную память ей помогли сохранить ее оптимизм и активный образ жизни. Старушка самым решительным образом избегает любых разговоров о плохом, общается только с веселыми людьми и беспрестанно шутит сама. Кроме того, она много работает в своем саду, каждый день ест свой любимый капустный суп, а в обед с удовольствием осушает небольшой стаканчик хорошего вина.

Ну а что говорят сами долгожители? Вот как объясняет секрет своего долголетия 128-летняя Хатынджан Макоева из села Шеймахмуд (Нахичеванский район, Азербайджан):

«Я люблю повеселиться, поговорить с людьми. Мой вам добрый совет, запомните это хорошенько: чтобы обеспечить себе здоровье и длительную жизнь, берегите нервы. Я понимаю, что нервы у человека не железные, и все-таки в большинстве случаев люди нервничают и жалеют об этом только тогда, когда уже много потеряли! Не спорьте по пустякам, а уж если надумаете поспорить о чем-то серьезном, то сначала все обдумайте и спокойно, не портя настроение собеседнику, выскажите свою мысль. Недаром

наша мудрая пословица гласит: «Болезнь приходит быстро, как рушится стена, а уходит медленно, как распутывается шелковый клубок».

Сточетырехлетний Ардито Дезио, итальянский ученый-геолог, рассказывая о секрете долгой жизни, говорит:

«Я думаю, что главный секрет долголетия — это интерес к жизни. Тот, кто ничем не интересуется, умирает рано. Я, например, помимо основной своей профессии, интересуюсь палеонтологией, зоологией, топографией, географией, занимаюсь журналистикой, пишу книги, увлекаюсь спортом. Чтобы жить долго, нужно любить жизнь и радоваться каждому ее проявлению».

Известный российский психолог Сергей Вербин, изучавший жизнь кавказских долгожителей, делится секретом долголетия, который он у них перенял:

«В молодости, когда я путешествовал по горам Кавказа, я стал собирать тосты. И вот что я заметил: все профессионалы по части самых виртуозных, мудрых и веселых тостов — долгожители. Между прочим, во многих селениях и аулах проводятся специальные чемпионаты по тостам. Я побывал на одном: удивительно доброжелательная атмосфера, улыбка на каждом лице, а каждый тост — эпическое повествование. Непревзойденные мастера — грузинские и абхазские аксакалы, каждому не менее ста лет. Это правда, что «на красивого смотреть хорошо, но с веселым жить дольше».

Почти у каждого человека за жизнь накопилось великое множество комических ситуаций: не поленитесь, вспомните их и запишите. Старайтесь записывать все веселые истории, эпизоды из спектаклей, сценки из окружающей нас действительности.

Как только меня одолевает тоска или я неважно себя чувствую, я вытаскиваю заветные тетрадки и начинаю смеяться. Каждый день я делаю перед зеркалом одно очень полезное упражнение — улыбаюсь. Открываю форточку, расправляю грудь, плечи и представляю себя

актером, который играет роль веселого и счастливого человека. Стараюсь каждой клеткой тела ощутить это состояние и запомнить его. Поверьте, в теле появляются бодрость и прилив сил, как после хорошей физической тренировки.

Кстати, немцы покупают только те газеты, где юмор и анекдоты есть на каждой странице — они ищут любой повод для лишней улыбки».

Итак, смех, одно из самых приятных занятий на земле, несет душе и телу человека колоссальную пользу. Как сказал Гете, «веселому и мир веселым зрится». Или, как выразился по этому поводу российский психолог Владимир Леви, «все краски мира происходят из окраски мозгов». Самое важное в нашей жизни — здоровье, счастье, любовь, успех — зависит не от времени, места или обстоятельств, а от нашего отношения к себе и ко всему окружающему. И только тот, кто имеет талант или волю находить во всем хорошее, радоваться малому, смеяться «над всем, что кажется смешно», получает все эти блага и быстрее, и легче, и в большей мере. Поэтому первый шаг к преодолению любых проблем — улыбка. Пускай даже и натужная.

Прислушайтесь к совету французского философа Жана де Лабрюйера, он говорит о том же: «Давайте смеяться, не дожидаясь минуты, когда почувствуем себя счастливыми, иначе мы рискуем умереть, так ни разу и не засмеявшись».

Работай, люби, танцуй, пой…

«Проходит жизнь, проходит жизнь, как ветерок по полю ржи…» Как поймать, как удержать за крыло эту летящую, суетливую жизнь, чтобы вдоволь — досыта, допьяна, до смертельного изнеможения — насладиться теми часами и минутами, что отпущены нам Богом на этой земле? Как

успеть испить все ее радости, впитать в себя все ее краски, запахи и звуки? «В чем цель жизни? — спрашивал Лев Толстой. — Воспроизведение себе подобных. Зачем? Служить людям. А тем, кому мы будем служить, что делать? Служить Богу? Разве Он не может без нас сделать, что ему нужно. Если Он и велит служить себе, то только для нашего блага. Жизнь не может иметь другой цели, как благо, радость».

С русским писателем согласен и французский историк Эрнест Ренан: «Чем больше я размышляю, тем более убеждаюсь, что сущность философии заключается в хорошем расположении духа».

Правильная жизнь — та, что дарит больше всего радости. Почему? Потому что стонать и жаловаться, как верно заметил немецкий император Фридрих Второй, значит восставать против мировых законов: «Тот, кто не в состоянии перенести несчастье, недостоин счастья». Поэтому, как писал английский поэт Уиллитс, «всегда радуйтесь. Радость — это не путь, но вам будет легче идти, это не груз, но вам будет легче нести свою ношу, в вашем сердце и разуме не останется места для мрака, если в нем поселится радость».

В одном популярном американском журнале была напечатана коротенькая статья с необычной статистикой. Статья называлась «Если сократить все человечество до деревни...». Вскоре ее перепечатали многие американские газеты, а затем она перекочевала в европейские и российские СМИ, а также в Интернет. Возможно, вы тоже читали эту статью. Однако она стоит того, чтобы перечитать ее снова. Итак...

«ЕСЛИ СОКРАТИТЬ ВСЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ДО ДЕРЕВНИ...

Если сократить все человечество до деревни в 100 жителей, принимая во внимание все пропорциональные соотношения, вот как будет выглядеть насе-

ление этой деревни: 57 азиатов, 21 европеец, 14 американцев (северных и южных), 8 африканцев, 52 будут женщинами, 48 — мужчинами, 70 — не белыми, 30 — белыми, 89 — гетеросексуальными, 11 — гомосексуальными, 6 человек будут владеть 59% всего мирового богатства и все шесть будут из США, у 80 не будет достаточных жилищных условий, 70 будут неграмотными, 50 будут недоедать, 1 умрет, 2 родятся, у 1 будет компьютер, 1 (только один) будет иметь высшее образование.

Если посмотреть на мир с этой точки зрения, становится ясно, что потребность в солидарности, понимании, терпимости, образовании очень высока. Подумайте об этом. Если сегодня с утра вы проснулись здоровыми, вы счастливее, чем 1 миллион человек, которые не доживут до следующей недели.

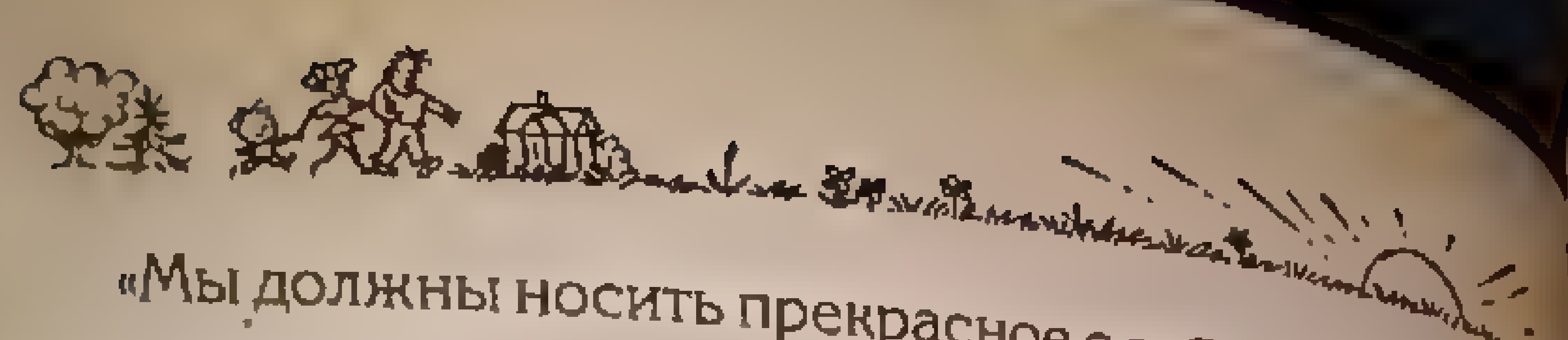
Если вы никогда не переживали войну, одиночество тюремного заключения, агонию пыток или голод, вы счастливее, чем 500 миллионов человек в этом мире.

Если вы можете пойти в церковь без страха и угрозы заключения или смерти, вы счастливее, чем 3 миллиарда человек в этом мире.

Если в вашем холодильнике есть еда, вы одеты, у вас есть крыша над головой и постель, вы богаче, чем 75% людей в этом мире.

Если у вас есть счет в банке, деньги в кошельке и немного мелочи в копилке, вы принадлежите к 8% обеспеченных людей в этом мире.

Кто-то когда-то сказал: работай, как будто тебе не надо денег; люби, как будто тебе никто никогда не причинял боль; танцуй, как будто никто не смотрит; пой, как будто никто не слышит; живи, как будто на земле рай. Не считайте, что у кого-то жизнь лучше или благ больше. Радуйтесь собственной жизни и утешьтесь тем, что имеете. В этом — человеческая мудрость».



«Мы должны носить прекрасное с собой, или не найдем нигде, хотя бы странствовали в поисках его по всему миру», — сказал Ральф Эмерсон. Если постараться, то можно отыскать еще немалое количество рецептов счастья. Но мне бы хотелось привести в завершение только один из них. Этот рецепт — из книги старого китайского философа Хун Цзы Чена «Вкус корней». И звучит он так: «Счастья никакими ухищреньями не добьешься. Учись находить в жизни радость».

Нельзя соглашаться ползти, когда испытываешь желание парить

Когда тебя вдохновляет великая цель, какой-нибудь необычный замысел, все твои мысли начинают разрывать сдерживающие их оковы. Твой разум выходит за пределы ограничений, твое сознание раздвигает границы своих возможностей во всех направлениях, и ты начинаешь жить в обновленном, огромном и прекрасном мире. Дремлющие силы, способности и таланты оживают, и ты находишь себя куда более великим, чем мог бы вообразить.

Патанджали,
индийский философ

Труден только первый шаг

Пауло Коэльо, всемирно известный писатель, сказал: «Когда ты чего-нибудь желаешь очень сильно, вся Вселенная помогает тебе достигнуть этого». В одной старой легенде рассказывается о том, как вооруженная банда язычников напала на христианский город. После нескольких дней осады варвары ворвались в город и устроили страшную резню. На следующее утро они собрали на площади немногих уцелевших жителей, чтобы предать их казни. Завоевателей не смущало то, что основную массу пленников составляли женщины и дети, — почти все мужчины погибли в сражении.

Первым, кого подвели к палачу, оказался дряхлый старик. «Если вы отпустите этих несчастных, — сказал он палачу, — я покажу вам чудо, которое вы никогда и нигде больше не увидите». Палача заинтересовали слова старика, и он передал их своему предводителю. «Что ты имеешь в виду, — спросил он старика, — какое чудо ты можешь нам показать?» — «Когда палач отрубит мне голову, я ее подниму и, держа ее в руках, сделаю еще десять шагов». — «Ты шутишь?!» — воскликнул язычник. «Нет, но я хочу, чтобы ты громко при всех дал слово, что сохранишь этим

людям не только жизнь, но и свободу!» Немного подумав, язычник принял условие старика.

Вы спросите: что же было дальше, действительно ли произошло чудо? Вопреки легенде, чуда, скорее всего, не произошло. Может быть, тело старика, лишившись головы, не упало в конвульсиях на землю, а начало двигаться. И наверное, эти, скорее всего, судорожные движения обезглавленного тела, шарящего руками по земле в поисках откатившейся в сторону головы, произвели жуткое впечатление на всех присутствующих. Но именно эти страшные, приводящие в шок усилия трупа сделать невозможное для сохранения жизни своих дочерей и внуков заставили безжалостных воинов отпустить пленников.

У этой истории было продолжение. Несколько веков спустя в знаменитом салоне маркизы Дюдеван кто-то из гостей рассказал эту легенду. Хозяйка салона, мило улыбнувшись, промолвила: «Почему бы и нет? Труден только первый шаг!»

Гости смехом и аплодисментами по достоинству оценили шутку остроумной хозяйки. Но прошли годы, и эта фраза из легкой шутки превратилась в мудрую поговорку. Действительно, в любом стоящем деле первый шаг — самый трудный. Но все трудности — сущий пустяк и мелкие неприятности для того, кто решил заплатить любую цену, чтобы добиться желаемого.

Потому что, как сказал классик, «тот, кто знает, *зачем* жить, может выдержать любое *как*».

Что спасает человека от разврата, скуки и нищеты?

Сотни тысяч книг посвящены секретам успеха. И едва ли не у каждого автора есть своя формула. Если обобщить эти формулы, отсеяв второстепенное и оставив лишь самое важное, то окажется, что универсальная формула

успеха состоит из большого количества кропотливого труда — чтобы обрести опыт и мастерство, такого же количества веры в себя — чтобы не опустить руки от неизбежных ошибок и поражений, приличной доли смелости и дерзости — чтобы в благоприятный момент осмелиться не упустить свой шанс, и нескольких крупинок харизмы — чтобы уметь ладить с людьми и завоевывать их сердца.

Хороший список, не правда ли? Но представьте, даже этот набор самых важных условий успеха может не сработать, если не будет главного ингредиента. Именно он и придает всем названным качествам жизненность и силу. Именно он наполняет нашу жизнь смыслом и дает ей направление. Ведь не деньги, не слава и даже не личное счастье исчерпывают такое многогранное понятие, как успех. Достойно вынести все испытания, уготованные судьбой, — разве это не успех? Утвердить вопреки всем и вся свою волю — не успех? Оставить после себя людям чуть больше, чем было до нас, радости, любви и мудрости — не успех? Наконец, исполнить то, ради чего мы пришли на землю, — усовершенствовать нашу душу, наполнив ее (например, нашими добрыми делами и мыслями, любовью и страданиями) тонкой, высокочастотной созидательной энергией для дальнейшей, внеземной жизни, — разве это не настоящий успех?

Наверное, вы уже догадались, что это за ингредиент. Это — цель, цель жизни.

Индийский философ XX века Хазрат Хан в своем трактате «Алхимия счастья» писал:

«Человек, который не определился со своей целью, еще не начал своего путешествия по пути жизни. Ему прежде всего надлежит определить для себя цель, как бы мала она ни была: как только она определена, он начинает жизнь. Во многих человеческих судьбах мы находим, что на протяжении всей своей жизни они не нашли жизненного призвания. В таком случае происходит следующее: в конце пути они считают свою жизнь неудавшейся. На протяже-

нии всей своей жизни они переходили от одного к другому, и все же поскольку они не знали цели своей жизни, им удалось совершить так мало.

Когда люди спрашивают: «Почему мне ничего не удалось?» — мой ответ таков: «Потому что вы еще не нашли своей цели». Как только человек находит цель своей жизни, он начинает чувствовать себя свободно в этом мире, который до сего времени казался ему чуждым. Как только человек находит свой путь, он сразу оказывается удачлив, потому что все, что он хочет совершить, приходит к нему само собой. Даже если бы весь мир восстал против него, он имеет такую силу, что сможет придерживаться своей цели в противостоянии целому миру. Он обретет такое терпение, что, когда он на своем пути к цели, никакое несчастье не обескуражит его. Несомненно, что, пока он не нашел такого, он будет переходить от одного дела к другому, к третьему и думать, что жизнь против него. Тогда он будет находить недостатки в людях, условиях, планетах, климате — во всем.

Итак, то, что называется везением или успехом, является правильным выбором цели».

В 80-х годах прошлого века в одном американском колледже было проведено анкетирование студентов старших курсов. Им предлагалось ответить на вопрос: если у вас цель в жизни и, соответственно, каковы планы по ее достижению? К удивлению исследователей, только 3% опрошенных дали положительный ответ.

Через 20 лет ученые решили узнать, каких успехов добились эти выпускники. Сопоставив нынешние достижения бывших студентов и их школьную анкету, ученые обнаружили, что те, кто положительно ответил на вопрос анкеты, добились большого успеха в жизни, реализовав свои планы в жизни. В то же время подавляющее большинство не знавших своей цели довольствовалось весьма скромными достижениями. Но самое сильное впечатление на исследователей произвел не

этот факт, а сравнение годовых доходов бывших студентов. Оказалось, что годовой доход тех 3%, у которых была жизненная цель, превысил по объему совокупный годовой доход остальных 97%, не имевших конкретных планов!

Великий русский физиолог Иван Павлов более 100 лет назад заметил, что, в отличие от животных, помимо других инстинктов, человеку присущ инстинкт цели. Но возникает вопрос: что именно движет людьми в их стремлениях, какова их мотивация и почему развивается депрессия, состояние, при котором исчезает всякое желание что-либо делать? Почему одни люди радуются, что живут, а другие, что им ни дай, чем ни одари — все не то, все плохо? Почему одни живут скромно и бедно, но при этом полны бодрости и оптимизма, а другие томятся и чахнут от скуки и тоски в просторных хоромах?

Ответ на эти вопросы может дать еще одно высказывание русского физиолога. «Всякий раз, — утверждал Павлов, — когда у человека нет никакого дела, даже будь он сыт, здоров, любим и богат, он испытывает состояние скуки, депрессии и отсутствия интереса к жизни. А если человек еще и душевно раним, то есть большая вероятность, что он может свести счеты со своим, как он представляет, бессмысленным существованием. И напротив, когда у человека есть цель и дело, то целой жизни может оказаться мало для достижения тех задач, которые человек себе ставит. Более того, очень часто наличие цели и горячее желание ее достичь приводит к тому, что человек компенсирует свои неудачи в личной жизни, семейные неурядицы, проблемы со здоровьем, социальную и прочую невостребованность полным погружением в работу».

С Иваном Павловым солидарен и французский философ Вольтер, который считал, что осмысленная, целенаправленная работа — это спасение от разврата, скуки и нищеты.

Жизнь без цели убивает в прямом смысле слова

Исследования японских медиков показали: наличие цели в жизни может снизить риск смерти от инсульта, даже если каждый день этого человека полон стрессовых ситуаций. Такое заключение было сделано по результатам пятнадцатилетних наблюдений за жителями японского города Омори.

В 1988 году группа исследователей из Университета Акита провела медосмотр 1600 жителей Омори в возрасте от 40 до 74 лет. Обследуемых также попросили ответить на вопросы: «Есть ли у вас цель в жизни?» и «Как часто вы испытываете стресс?». Ученые наблюдали за мужчинами, проходившими медицинское освидетельствование, вплоть до 2003 года. К тому времени 249 из них умерли. Из 355 мужчин, заявивших, что им есть ради чего жить, этот мир покинули 58, четверо из них — по причине инсульта. Бесцельной свою жизнь при осмотре признали 477 мужчин. Смертность в этой группе была почти вдвое выше — 114 человек, из них 19 скончались после инсульта.

«Фактор целеустремленности» исследователи вычислили, предварительно устранив другие показатели (возраст, вредные привычки и т. д.). Выяснилось, что наличие цели в жизни может снизить риск смерти на 38%, а вероятность инсульта понижается на 72%. В 1988 году примерно каждый пятый обследуемый заявил, что часто переживает стрессовые состояния, но даже в этой группе риск инсульта с летальным исходом существенно снижался при условии осмысленности бытия. Анализируя полученные данные, один из авторов исследования, профессор Цудзи, пишет: «Активный психологический настрой явно оказывает благоприятное воздействие на иммунитет. Крайне важно и после выхода на пенсию участвовать в жизни общества, иметь постоянные занятия, не унывать».

А вот любопытные данные, полученные российскими учеными. Выход на пенсию, как оказывается, отнимает у россиянина 5—9 лет жизни! Правда, при условии, что пенсионер уходит с работы. Как это можно объяснить?

Очень просто: для многих работа — это не только материальные блага, но и любимое дело, и общение, сознание собственной значимости и чувство необходимости обществу, и возможность строить какие-то планы, помогать своим детям и т. п. Все это поддерживает человека, не давая ему опустить руки и упасть духом. Выход на пенсию лишает или значительно сокращает все эти материальные и психологические подпорки. А с ними размывается или теряется вовсе и смысл дальнейшей жизни. И если на Западе выход на пенсию — это возможность осуществить наконец давние мечты — отправиться в путешествие или посвятить себя любимому хобби (деньги к тому времени уже накоплены немалые), то наша система пенсионных выплат подразумевает лишь очень скромное существование. И все-таки не деньги являются здесь определяющим фактором. Скрытый, но наиважнейший виновник недолгожительства наших пенсионеров — это потеря цели в жизни.

Исследование историй тяжело или смертельно больных пациентов, которые прожили как минимум вдвое больше предполагаемого врачами срока, показывает, что у каждого из них была цель, которая помогла им продержаться. Российская писательница Рената Равич в одной из своих книг рассказывает такую историю:

«Когда-то в Институте хирургии имени Вишневского моей соседкой по палате оказалась парализованная женщина, которой не было еще и тридцати. Красавица грузинка из глухой деревни упала с дерева, когда собирала вишни, и сломала позвоночник. К тому времени, как мы познакомились, она уже полтора года провела в больнице. Вы только представьте себе: лежать пластом, не умея ни читать, ни говорить по-русски, без родных и друзей. И вот я предложила учить ее вязать. До этого она плакала целыми

днями, а теперь стала прямо на глазах преображаться, воспрянула духом и, хотя даже сесть не могла, училась вязать с утра до ночи. Когда она связала воротничок для своей дочки и мы отправили бандероль в Грузию, она была счастлива, а у врачей впервые появилась надежда на улучшение ее состояния. Когда я пришла навестить ее через пару месяцев, она уже сидела в коляске, а рядом стояла дочка в платьице с кружевным воротничком».

«Что же, вязаный воротничок стал лекарством от болезни?» — спросит иной читатель. Да, стал. И вот как объясняет это «чудо» сама писательница:

«Психологи знают, что лучший рецепт даже от самого, казалось бы, безнадежного недуга — поставить перед собой близкую, реально достижимую цель и сосредоточиться на ней, перестав думать о болезни. Счастье, устремленность, положительные эмоции благоприятно воздействуют на биохимические процессы в крови, включают скрытые резервы человеческого организма и вызывают так называемые чудеса самоисцеления. Это было доказано психологом Гансом Селье — основоположником науки о стрессе.

Подумайте о том, — обращает внимание своих читателей Рената Равич, — какую цель перед собой поставить, для осуществления которой вам позарез надо будет выздороветь? Может быть, у вас маленькие дети и вы должны их вырастить? Может быть, вы не можете умереть, потому что еще не показали своим близким, как вы их любите? Может быть, вы не имеете права сдаваться, потому что вы не написали свое лучшее стихотворение? А может, вы вообще еще девушку ни разу не поцеловали? Составьте для себя список ближайших целей, вполне реальных и доступных. И каждый день говорите или пишите себе: «Я должен выздороветь, потому что мне необходимо... встретить того единственного, довязать свитер для внука». Любой человек, если он хорошенько подумает, найдет, ради чего стоит жить. Не сравнивайте себя ни с кем, ваша цель важна именно для вас, и она-то поможет вам выкарабкаться».

Выжить, чтобы поблагодарить

Если отсутствие цели приближает смерть, то ее присутствие продлевает жизнь. В 1990 году в «Журнале Американской медицинской ассоциации» была опубликована статья о том, насколько сильной может быть связь между разумом и телом. Оказалось, что уровень смертности среди пожилых евреев снижается перед Пасхой. Для евреев, исповедующих иудаизм, это один из важнейших религиозных праздников. В особенности для отцов и дедов, которые главенствуют во время этого торжества. Зато сразу по окончании праздника уровень смертности среди мужчин резко повышается, но вскоре вновь снижается до среднестатистического.

Такой же феномен, но на сей раз среди престарелых китаянок, обнаружили исследователи из Калифорнийского университета. Они отметили, что уровень смертности падал перед Праздником урожайной луны, имеющим особое значение именно для пожилых женщин. Статистика свидетельствует, что веселые празднества, с нетерпением ожидаемые еврейскими мужчинами и старыми китайскими женщинами, каким-то образом поддерживали в них жизнь до окончания веселья.

Статистика европейских стран подтверждает: меньше всего люди умирают перед и в особенности во время празднования Рождества и Пасхи. Человек, даже очень больной или старый, осознанно или неосознанно как бы ставит перед собой цель — дожить до радостного дня. И происходит та самая внутренняя мобилизация, которая продлевает жизнь.

«Счастье — быть занятым», — утверждал французский философ Ален. Ученые установили такую закономерность: пока у человека есть цель, он может не только лучше сопротивляться разного рода болезням, но и жить значительно дольше тех, кто не имеет значимой для себя цели. Пикассо говорил, что художники живут долго благодаря

разуму, а не плоти. Сам Пикассо творил до 93 лет. «Я завален работой. У меня нет ни единой свободной секунды, и я не могу думать ни о чем другом», — говорил он, объясняя секрет своего долголетия. Пока человеком движет некое страстное желание, стремление, организм настраивается на жизнь, на продолжение жизни. Как только цель достигнута, организм также снижает свои обороты, и человек начинает терять форму, здоровье и саму жизнь. Пример — пенсионеры, люди не занятые.

Наличие цели может спасти или продлить жизнь не только человеку, но и животному. В одном зоопарке умирала старая лисица. Шерсть на ней уже почти вся облезла, лиса еле двигалась и с трудом принимала пищу. Наконец она ослабела настолько, что перестала выходить из своей будки. Дни ее, это понимали все, были сочтены.

В это время совершенно случайно кто-то принес в зоопарк двух лисят, еще едва открывавших глаза, — их мать убили браконьеры. Служащие решили подбросить лисят умирающей лисице. Дальше произошло то, что было названо потом маленькой сенсацией. Старая лисица вдруг на глазах начала... молодеть. Она вновь стала нормально питаться, бегать по вольеру и даже играть с лисятами. Что вернуло ее к жизни, спросите вы. Необходимость заботиться о двух беспомощных существах. Лисица поняла, что лисятам нужна мать, и ее жизнь вновь приобрела смысл.

Конец этой истории: старая лиса прожила еще почти два года...

«Человек устроен так, — утверждал французский писатель Лафонтен, — что, когда что-то зажигает его душу, все становится возможным». Иногда страстное, отчаянное желание способно сотворить самое настоящее чудо. Швейцарский врач Элизабет Кюблер-Росс, известная своими исследованиями смерти и умирания, в одной из статей поведала об удивительном случае, произошедшем с архитектором, очень сильно пострадавшим в автомобильной

катастрофе на швейцарской горной дороге. Этот человек и рассказал ей свою невероятную историю.

Сразу же после аварии он вдруг почувствовал, что сознание покинуло его тело и стало парить над ним. Из-за катастрофы на шоссе образовалась пробка: множество болельщиков ехали на важный футбольный матч, и он слышал, как люди ругаются и клянут того, по чьей вине они вынуждены будут опоздать на матч. И в этот миг сквозь многочисленный хор недовольных и злых голосов он услышал, что одна женщина молится за жертву дорожной аварии, то есть за него. Она молилась так настойчиво, почти неистово, что он решил не умирать, а вернуться в тело, чтобы выжить. А потом обязательно найти ее и поблагодарить. Он «направился» на голос и в своем внетелесном состоянии смог запомнить только номер ее автомобиля…

Три врача уже объявили о его смерти, но чудесным образом он выжил.

Через несколько месяцев он рассказал врачу, которому можно было доверять, о своем внетелесном опыте и попросил найти женщину, молившуюся за него.

Женщину нашли. Узнав о том, что ее молитвы были услышаны, она расплакалась.

Может ли один вопрос спасти человеку жизнь?

Виктор Франкл, бывший узник Освенцима, говорил: «Не последний из уроков, которые мне удалось вынести из Освенцима и Дахау, состоял в том, что наибольшие шансы выжить даже в такой экстремальной ситуации имели, я бы сказал, те, кто был направлен в будущее, на дело, которое их ждало, на смысл, который они хотели реализовать». Многие выжившие узники концлагерей, заключенные тюрем и участники военных действий свидетельствуют: те,

у кого есть какая-то важная цель, может выжить в любых условиях и обстоятельствах.

Адам Джексон в книге «Десять секретов счастья» приводит поучительную историю профессора психологии, доктора Джулиуса Фрэнкса. Вот она:

«Во время Второй мировой я был в лагере для военнопленных на Дальнем Востоке. Условия были ужасными, почти невыносимыми: скудные рационы, отсутствие чистой воды и повсюду, куда ни кинешь взгляд, — дизентерия, малярия и солнечные удары. Некоторые заключенные не смогли выдержать физического и умственного перенапряжения непрерывной и тяжелой работы на открытом солнце, и смерть становилась для них желанным избавлением от мук. Я тоже подумывал об этом...

Однажды, ослабевший и изможденный, я в одиночестве сидел на плацу для строевых упражнений и раздумывал о том, насколько легко было бы разбежаться и врезаться в заградительную проволоку, по которой был пропущен электрический ток. В следующий миг я обнаружил, что рядом сидит старый китаец. Несмотря на свою слабость, я был поражен и решил, что у меня начались галлюцинации. В конце концов, как, черт возьми, в японском лагере мог так неожиданно и легко появиться китаец? Он обернулся и задал мне вопрос. Очень простой вопрос, который в буквальном смысле слова спас мне жизнь. Он спросил у меня:

— Что вы сделаете первым делом, как только выберетесь отсюда?

Я никогда не задумывался об этом, даже не осмеливался думать. Но ответ был мне известен — я хотел вновь увидеть своих детей и жену. И в этот миг я вспомнил, что у меня есть то, ради чего стоит жить, есть причина, по которой я сделаю все возможное, чтобы выжить. Этот вопрос спас мне жизнь, потому что вернул мне нечто потерянное — цель, ради которой нужно жить!

С того самого мгновения борьба за выживание стала для меня легче, поскольку я знал, что каждый прожитый

день приближает меня к окончанию войны и, следовательно, к исполнению моей мечты. Вопрос этого китайца не только спас мне жизнь — он преподал мне один из важнейших в жизни уроков».

А сейчас познакомьтесь с еще одной вдохновляющей историей. Точнее, с несколькими фактами из биографии всемирно известного писателя.

Этот слабенький, но упрямый парнишка всегда мечтал стать писателем. Свои первые рассказы он написал, еще когда учился в школе. Он отправлял их в разные газеты и журналы, но никого, похоже, его рассказы не заинтересовали. Возможно, рассказы были и не настолько плохи, но количество ошибок в них сразу отбивало желание их читать. После школы, чтобы заработать хоть какие-то деньги, он устроился подсобным рабочим на прядильно-ткацкую фабрику. Все свободное время он писал рассказы и отправлял в разные редакции. Пару его рассказов уже опубликовали несколько газет, но гонорара за них едва хватило на оплату пачки бумаги и десятка конвертов. Чтобы не умереть с голоду, ему пришлось устроиться еще на одну работу, в прачечную — разбирать и стирать грязное белье. Он написал к этому времени больше сотни рассказов, но количество публикаций за все время не превышало и одного десятка.

И все-таки этот парень твердо верил в себя и знал, чего он хочет. И вот вам результат: прошло десять лет, и он стал одним из самых успешных писателей XX века.

Но на этом его история не кончается. Внезапно свалившаяся на него слава и большие деньги сыграли с ним злую шутку. К 1985 году он превратился в хронического алкоголика и наркомана. Вы думаете, на этом его жизнь закончилась? Нет! Горячее желание сохранить семью, профессию и самого себя совершило невозможное: он отказался от алкоголя и наркотиков.

Но и это еще не конец истории. В 1999 году его сбила машина. Доктор, приехавший на место аварии, осмотрев пострадавшего, сказал, что вряд ли он дотянет до больни-

цы. Но он выжил! И, снова доказывая, что невозможное возможно, вскоре он начинает писать романы, сидя в кресле-каталке, а потом и ходить!

Вы уже догадались, о ком эта история? Вы наверняка читали его книги или смотрели фильмы, поставленные по его книгам. Его имя — Стивен Кинг.

«Напоить ядовитую змею молоком»

Не менее впечатляет и история другого американского паренька. Однажды дождливым днем пятнадцатилетний подросток сел за кухонный стол в своем доме в Лос-Анджелесе, взял листок бумаги и озаглавил его «Цели моей жизни». Под заголовком он написал:

«Исследовать реки:

1. Нил.
2. Амазонку.
3. Конго.
4. Колорадо.
5. Янцзы (Китай).
6. Нигер (Зап. Африка).
7. Ориноко (Венесуэла).
8. Коко (Никарагуа).

Изучить примитивные культуры:

9. Конго.
10. Новой Гвинеи.
11. Бразилии.
12. Борнео.
13. Судана.
14. Австралии.
15. Кении.
16. Филиппин.
17. Танзании.

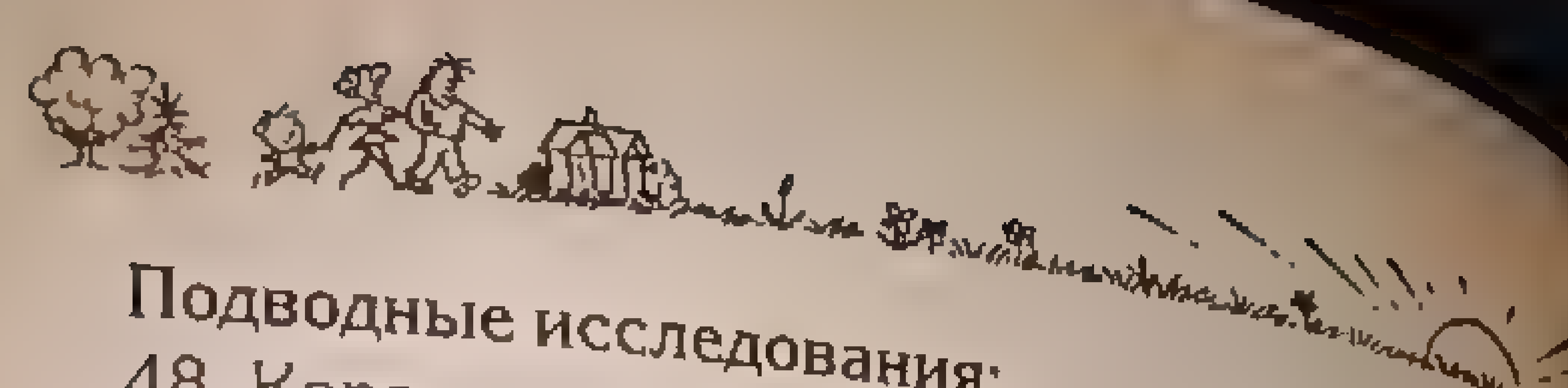
18. Эфиопии.
19. Нигерии.
20. Аляски.

Покорить горные вершины:

21. Эверест.
22. Аконкагуа (Аргентина).
23. Маккинли.
24. Уаскаран (Перу).
25. Килиманджаро.
26. Арарат (Турция).
27. Кения.
28. Кук (Новая Зеландия).
29. Попокатепетль (Мексика).
30. Маттерхорн.
31. Рейнир.
32. Фудзи.
33. Везувий.
34. Бромо (Ява).
35. Гранд-Титон.
36. Балди (Калифорния).
37. Заняться медициной и исследованиями (изучить симптомы и болезни примитивных племен).
38. Посетить все страны мира.
39. Изучить племена индейцев навахо и хопи.
40. Научиться пилотировать самолет.
41. Совершить конную прогулку в Роуз-Пэрэд.

Сфотографировать водопады:

42. Игуасу (Бразилия).
43. Виктория.
44. Сатерленд (Новая Зеландия).
45. Йосемитский.
46. Ниагара.
47. Повторить путь Марко Поло и Александра Македонского.



Подводные исследования:

48. Коралловые рифы во Флориде.
49. Большой Барьерный риф (Австралия) — сфотографировать морского моллюска весом 300 фунтов.
50. Красное море.
51. Острова Фиджи.
52. Багамы.
53. Исследовать торфяные месторождения Окефеноки и Эверглейдс.

Посетить:

54. Северный и Южный полюсы.
55. Великую Китайскую стену.
56. Панамский и Суэцкий каналы.
57. Остров Пасхи.
58. Галапагосские острова.
59. Ватикан.
60. Тадж-Махал.
61. Эйфелеву башню.
62. Голубой грот.
63. Лондонский Тауэр.
64. Падающую Пизанскую башню.
65. Священную стену Чичен-Ица (Мексика).
66. Взобраться на скалу Айерс (Австралия).
67. Проследовать по реке Иордан от Галилейского моря к Мертвому морю.

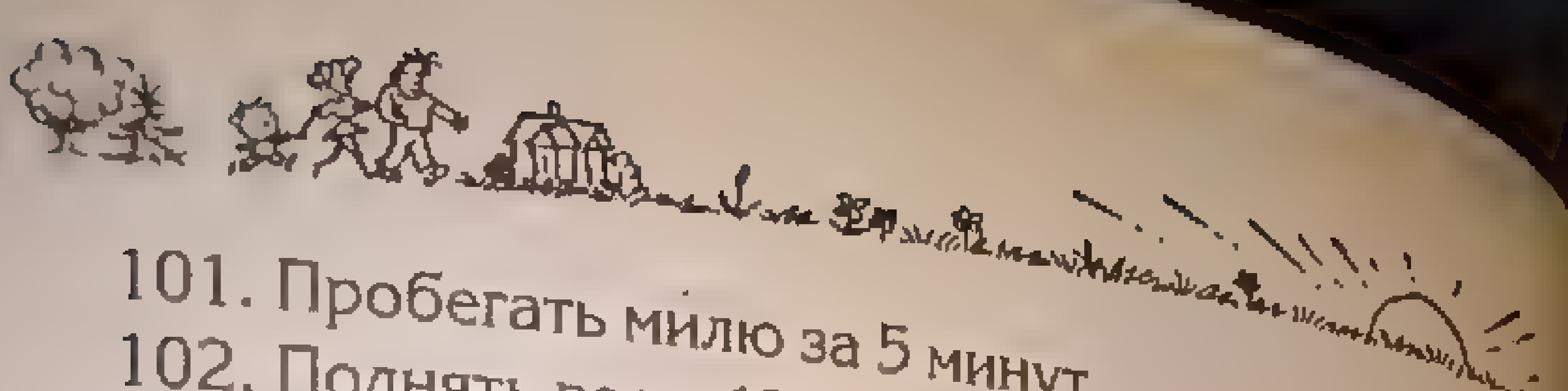
Искупаться в озерах:

68. Виктория.
69. Верхнее.
70. Танганьика.
71. Титикака (Южная Америка).
72. Никарагуа.

Научиться и выполнить:

73. Стать скаутом-«орлом» (бойскаутом первой степени).
74. Совершить плавание на подводной лодке.

75. Взлететь и приземлиться на авианосце.
76. Совершить полеты на дирижабле, воздушном шаре и планере.
77. Совершить поездку на слоне, верблюде, страусе и мустанге.
78. Опуститься под воду на 40 футов и задержать дыхание на две с половиной минуты.
79. Поймать омара весом 10 фунтов и улитку 10 дюймов в длину.
80. Научиться играть на флейте и скрипке.
81. Научиться печатать на машинке со скоростью 50 слов в минуту.
82. Совершить прыжок с парашютом.
83. Научиться кататься на водных и обычных лыжах.
84. Заниматься миссионерской деятельностью.
85. Стать последователем Мьюира Трейла.
86. Изучить народную медицину и собрать полезные рецепты.
87. Снять на видеокамеру слона, льва, носорога, гепарда, буйвола и кита.
88. Научиться фехтовать.
89. Освоить джиу-джитсу.
90. Окончить колледж.
91. Посмотреть церемонию кремации на Бали.
92. Исследовать морские глубины.
93. Сняться в танзанийском кино.
94. Купить лошадь, шимпанзе, гепарда, оцелота и койота (пока приобрел шимпанзе и гепарда).
95. Стать радиолюбителем.
96. Собрать телескоп.
97. Написать книгу (выпустил «Путешествие по Нилу»).
98. Опубликовать статью в журнале «Нэшнл джиографик».
99. Прыгать в высоту на 5 футов.
100. Прыгать в длину на 15 футов.



101. Пробегать милю за 5 минут.
102. Поднять вес в 175 фунтов.
103. Выполнять 200 приседаний и 20 подтягиваний.
104. Выучить французский, испанский и арабский языки.
105. Изучить драконовских ящериц на острове Комодо.
106. Посетить родину деда Соренсона в Дании.
107. Посетить родину деда Годдарда в Англии.
108. Совершить плавание на корабле в качестве моряка.
109. Прочитать всю Британскую энциклопедию.
110. Прочитать всю Библию.
111. Прочитать произведения Шекспира, Платона, Аристотеля, Диккенса, Торо, По, Руссо, Бэкона, Хемингуэя, Твена, Бэрроуза, Конрада, Толстого, Лонгфелло, Китса, Уитьера и Эмерсона.
112. Познакомиться с творчеством композиторов: Баха, Бетховена, Дебюсси, Мендельсона, Люлли, Римского-Корсакова, Листа, Рахманинова, Стравинского, Чайковского, Верди.
113. Уметь обращаться с самолетом, мотоциклом, трактором, винтовкой, пистолетом, каноэ, микроскопом; играть в футбол и баскетбол, стрелять из лука, бросать лассо и бумеранг.
114. Сочинять музыку.
115. Играть на рояле.
116. Посмотреть факельное шествие (на Бали и Суринаме).
117. Напоить ядовитую змею молоком.
118. Зажигать спичку выстрелом из винтовки 22-го калибра.
119. Посетить киностудию.
120. Подняться на пирамиду Хеопса.
121. Стать членом клубов исследователей и любителей приключений.

122. Научиться играть в поло.
123. Совершить путешествие по Гранд-Каньону.
124. Обогнуть земной шар.
125. Слетать на Луну.
126. Жениться и иметь детей.
127. Дожить до наступления XXI века».

Итого: 127 жизненных целей. Возможно, кого-то из читателей утомил этот длинный перечень целей — образец типичного подросткового максимализма. Другой читатель, быть может, просто улыбнулся, вспомнив свои юношеские мечты и планы. А сейчас — внимание! С тех пор тому мечтательному пареньку, а ныне — знаменитому путешественнику и писателю Джону Годдарду из 127 пунктов этого списка удалось осуществить 108!

Есть над чем подумать, не правда ли?

«Меня мама научила верить: я добьюсь чего угодно, если захочу»

Многие знаменитые люди доказывают, что внешние неблагоприятные условия, незнание или неумение — отнюдь не преграда, если тобой движет большое желание. Перед вами — небольшая подборка впечатляющих фактов из книги Джека Кэнфилда и Марка Хансена «Куриный бульон для души»:

«Вилма Рудольф была 20-й из 22 детей. Она родилась недоношенной, и надежд, что она выживет, было мало. В 4 года она заболела двусторонней пневмонией и скарлатиной, в результате чего левая нога у нее осталась парализованной. В возрасте 9 лет она сняла с ноги металлическую скобу и стала ходить без нее. В 13 лет она уже ходила ровно, врачи посчитали это чудом. В тот же год она решила стать бегуньей. Приняла участие в соревнованиях и пришла последней. Следующие пять лет она приходила

последней во всех соревнованиях, в которых участвовала. Все советовали ей отказаться от своей мечты, но девушка продолжала бегать. И однажды действительно выиграла забег. А потом другой. В конце концов эта девочка, которой сказали, что она никогда не сможет ходить, выиграла три золотые олимпийские медали. «Моя мама рано научила меня верить в то, что я добьюсь чего угодно, если захочу. Первым стало желание ходить без скобы» (Вилма Рудольф).

- Сара Бернар, которую многие считают величайшей актрисой всех времен и народов, в результате травмы потеряла в 70 лет ногу, но продолжала выступать еще восемь лет.
- Луис Л'Амур, автор более 100 романов-вестернов, имевших большой успех и вышедших общим тиражом более чем в 200 миллионов экземпляров, получил 350 отказов, прежде чем продал издателю свою первую книгу. Позднее он стал первым американским романистом, получившим специальную золотую медаль конгресса в знак признания его выдающейся карьеры как писателя и человека, принесшего нации большую пользу с помощью своих исторических романов.
- В 1959 году компания «Юниверсал пикчерз» уволила молодых актеров Клинта Иствуда и Берта Рейнолдса, сопроводив это следующими замечаниями. Берту Рейнолдсу: «У вас нет таланта». Клинту Иствуду: «У вас щербатый зуб, торчит кадык, и вы очень медленно говорите». Как вы, без сомнения, знаете, Берт Рейнолдс и Клинт Иствуд стали крупными звездами в киноиндустрии.
- Вуди Аллен, удостоенный «Оскаров» сценарист, продюсер и режиссер, провалился при поступлении на киноотделение Нью-Йоркского университета и Городского колледжа Нью-Йорка. Он также не сдал английский язык в Университете Нью-Йорка.

- В 1944 году Эммелайн Снивли, директор модельного агентства «Синяя книга», сказала Норме Джин Бейкер (Мэрилин Монро): «Вы бы лучше пошли в секретарши или вышли бы замуж».
- В 1962 году четыре нервничающих юных музыканта играли для своей первой пробной записи руководству компании «Декка». Впечатления на руководство они не произвели. Отвергая эту британскую рок-группу, которая называлась «Битлз», один из тех руководителей сказал: «Нам не нравится их звучание. Группы с гитарами сходят на нет».
- Томас Эдисон был, вероятно, величайшим изобретателем в истории Америки. Когда он пошел в школу в Порт-Гуроне, штат Мичиган, учителя жаловались, что у него «замедленное восприятие» и с ним трудно справляться. В результате мать Эдисона оставила сына дома и учила его сама. Юного Эдисона пленила наука. В возрасте 10 лет он уже создал свою первую химическую лабораторию. Неистощимая энергия Эдисона и его гений (который, как он считал, «на 1 процент состоял из вдохновения и на 99 процентов — из пота») со временем позволили ему сделать более 1300 изобретений.
- В 40-х годах XX века другой молодой изобретатель по имени Честер Карлсон предложил свое изобретение 20 корпорациям, включая самые крупные в стране. И все они отклонили его предложение. В 1947 году — после семи лет неудач! — он наконец убедил маленькую компанию «Хэлойд компани» в Рочестере, штат Нью-Йорк, купить права на его электростатический метод копирования печатных текстов. «Хэлойд» превратилась в корпорацию «Ксерокс» и стала вместе с Карлсоном очень богатой.
- Джон Мильтон ослеп в 44 года. Шестнадцать лет спустя он написал классическое произведение «Потерянный рай».
- Английский романист Джон Криси получил 753 отказа, прежде чем опубликовал 564 книги.

- Луи Пастер был в школе средним учеником и набрал по химии 15 баллов из 22 возможных.
- Генри Форд пять раз терпел неудачи, прежде чем его бизнес стал приносить прибыль.
- Уинстон Черчилль терпел поражение на выборах шесть раз. Он стал премьер-министром Англии лишь в возрасте 62 лет.
- Родители знаменитого оперного певца Энрико Карузо мечтали, чтобы сын стал инженером. А его учитель считал, что у Энрико нет голоса и он никогда не сможет петь.
- Чарльз Дарвин, основатель теории эволюции, в свое время прервал медицинскую карьеру. Его отец говорил: «Тебя ничего не интересует в жизни, кроме стрельбы, собак и охоты». В своей автобиографии Дарвин писал: «Все мои учителя и отец считали меня посредственностью и говорили, что у меня слабо развит интеллект».
- Уолта Диснея выгнали из редакции газеты за «отсутствие свежих идей». Семь раз Уолт Дисней терпел банкротство, пока не построил свой знаменитый Диснейленд.
- Отец скульптора Родена говорил: «Мой сын — идиот». Роден считался неуспевающим учеником и три раза проваливался на экзаменах в школу искусств. Дядя Родена обзывал его неучем.
- Альберт Эйнштейн не умел говорить до четырех лет, читать выучился в возрасте семи лет. Его учитель характеризовал его как «туго соображающего, необщительного и витающего в облаках». Он поступал и провалился на экзаменах в политехническую школу Цюриха.
- После нескольких лет прогрессирующей глухоты немецкий композитор Людвиг ван Бетховен полностью утратил слух в возрасте 46 лет. Тем не менее в последующие годы он написал великую музыку, включая пять симфоний.

- Потеряв в результате авиакатастрофы обе ноги, британский летчик-истребитель Дуглас Бейдер вернулся в военно-воздушные силы Британии с двумя протезами. Во время Второй мировой войны его трижды брали в плен немцы и трижды он бежал.
- Потеряв в результате ракового заболевания ногу, молодой канадец Терри Фокс дал обещание устроить пробег на одной ноге от одного побережья Канады до другого, чтобы собрать 1 миллион долларов на исследования в области онкологии. Он сошел с дистанции на полпути — рак поразил его легкие, но он и созданный им фонд собрали более 20 миллионов долларов на исследования в области онкологии.
- Восемнадцать издателей отвергли историю Ричарда Баха «Чайка по имени Джонатан Ливингстон», и только Макмиллан опубликовал ее в 1970 году. К 1975 году только в США было продано 7 миллионов экземпляров рассказа о парящей чайке».

«Пчела не спрашивает совета у мухи, как ей собирать мед»

Кто-то остроумно заметил: «Бесцельность подобна привлекательной девушке, гуляющей ночью в малолюдном месте». Действительно, нельзя поручиться за того, кто не знает своих целей. Он — игрушка в руках его величества случая.

Однажды два приятеля, Марк и Антуан, отправились на ипподром. По дороге они встретили Виктора, своего соседа по дому. Хоть Виктор и учился в университете, а Марк и Антуан работали на заводе, приятели считали его недотепой. Узнав, куда они направляются, Виктор, никогда не бывавший на ипподроме, стал упрашивать взять его с собой. «Ладно, — сказал Марк, — только тогда будешь делать то, что мы тебе скажем».

Уже на ипподроме приятели вручили деньги Виктору и сказали:

— Пойдешь к кассам, дашь эти деньги кассиру и скажешь — «на Гектора». В этом заезде должен победить Гектор. Ты все понял?

— Понял, — ответил Виктор и помчался к кассам.

Как и рассчитывали приятели, заезд выиграл Гектор.

— Ну, — радостно потирая руки, сказал Антуан, — сегодня идем в ресторан! Виктор, беги в кассу за денежкой!

Виктор смущенно опустил глаза вниз.

— Ты что, — забеспокоился Марк, — потерял чек?

— Да нет… — ответил Виктор, разглядывая свои ботинки. — Просто там, у касс, я встретил одного знакомого бородача…

— И что?

— Ну, он мне шепнул на ухо, что у него верная информация и что в этом забеге выиграет Виктория…

— Ну и?! — в один голос вскричали приятели.

— Ну, я и поставил на Викторию…

Поахав и поохав, приятели вскоре пришли в себя. И Марк сказал:

— Ладно, Виктор. С кем не бывает. Вот тебе деньги, ступай и поставь теперь на Красавчика. В третьем забеге, как мне кажется, у него не будет конкурентов. Ты все понял? На Красавчика! Повтори!

— Все понял. На Красавчика! — вздохнув, повторил Виктор.

В третьем забеге, как и предсказывал Марк, первым к финишу пришел Красавчик. Приятели принялись от радости обнимать друг друга. Но Виктор почему-то не радовался удаче — он уставился взглядом в свои ботинки и делал вид, будто впервые их видит.

— Ты что? — испуганно вскричали приятели. — Опять поставил на другую лошадь?!

— Ну да… — буркнул Виктор.

— Но почему?!

— Да я опять встретил того бородача… Он сказал, что Виктория сегодня утром неважно себя чувствовала, а его об этом не успели предупредить. И чтобы искупить передо мной свою вину, он признался мне по секрету, что подкупил одного наездника. Поэтому в третьем забеге надо ставить только на Рыцаря…

Вволю начертыхавшись и помянув всех родственников Виктора, приятели наконец понемногу успокоились. Марк достал из кошелька деньги, пересчитал их и, вручив Виктору несколько монет, сказал:

— Ладно, Виктор, что было, то было. Вот тебе деньги, пойди в буфет и принеси нам три бутылки пива, а на остальное купишь бутербродов с колбасой.

Пока Виктор бегал в буфет, приятели на все оставшиеся деньги сделали еще одну ставку. К их великому разочарованию, их лошадь пришла второй. Донельзя сердитые, они молча стояли и высматривали в толпе Виктора: «Куда этот идиот запропастился, черт бы его побрал?»

И тут они его увидели. Он нес… три бутылки молока и пакет с пирожными. Когда Виктор подошел к приятелям, их лица уже стали багровыми от злости. Виктор снова опустил взгляд на свои ботинки и виновато пробормотал:

— Ну что вы от меня хотите?! В буфете я опять встретил того бородача…

Эта забавная история еще раз напоминает нам о том, как важно знать свою цель и не принимать во внимание чужое мнение. Как говорит по этому поводу пословица, «пчела не спрашивает совета у мухи, как ей собирать мед».

«Зачем же мнения чужие только святы?»

«Подражая большинству — подражаешь глупым», — утверждал Конфуций. Однажды некий европейский монарх, хромавший на левую ногу, пригласил своих придворных на бал. Придворные из угодничества стали все как

один хромать — кто на левую, кто на правую, — всем хотелось хоть как-то польстить королю. Но вот на бал приехал некий граф, который не знал, что король хромает. Разумеется, король тотчас же заметил единственного не хромающего человека на балу. Он подошел к нему и спросил: «А вы что, граф, не хромаете?» Граф был сообразительным человеком и быстро ответил: «Конечно, хромаю, ваше величество, только на обе ноги сразу...»

«Как все» — так выражается посредственность», — заметил Лев Толстой. Неудачники пытаются делать все «как все». Именно поэтому они легко поддаются влиянию окружающих — друзей, родителей, сослуживцев, начальства...

Как говорил герой бессмертной комедии Грибоедова, «помилуйте, мы с вами не ребята! Зачем же мнения чужие только святы?». В одном эксперименте по предварительной договоренности группа студентов в присутствии экспериментатора и нескольких не посвященных в эксперимент людей, также студентов, выполняли очень простые задания. Например, рисовали две линии на доске — одну заметно короче другой, а затем спрашивали (сначала у всех посвященных): какая линия длиннее? И все отвечали, что длиннее короткая линия. Затем доходила очередь и до непосвященных. И что же ответили они? Хоть и не всегда уверенно, но они согласились с большинством, назвав явно короткую линию более длинной!

Проведя подобный эксперимент в нескольких университетах, ученые выявили лишь несколько человек, которые не согласились с мнением большинства и высказали свое мнение, которое расходилось с мнениями других. Именно эти несколько студентов, по отзывам других студентов и учителей, являлись негласными лидерами в студенческих группах или же просто отличались независимым характером.

Как тут не вспомнить слова Люси Малори, предупреждавшей тех, кто хотел бы жить не «как все»: «Общество говорит человеку: «Думай, как думаем мы, верь, как верим

мы, ешь и пей, как мы едим и пьем, одевайся, как мы одеваемся, — или будь проклят!» Если же кто не подчиняется ему, то оно превращает жизнь его в ад своими насмешками, сплетнями, ругательствами и бойкотом. Но мужайся!»

Чак Хиллинг в книге «Семена для души» говорит: «Если ты желаешь добиться в жизни новых результатов, тебе придется изменить твоим прежним убеждениям. Невозможно извлечь новые результаты, которых ты еще только желаешь, из старых убеждений, которые ты уже имеешь. К сожалению, многие из твоих представлений о себе самом зависят от того, что, по твоему мнению, могут думать о тебе другие. Чье-то мнение о тебе следует рассматривать исключительно как «интересную информацию к размышлению». И не более. Окончательное суждение о себе самом вправе выносить только ты сам». Обратите внимание: к чужому мнению следует относиться как к «информации для размышления».

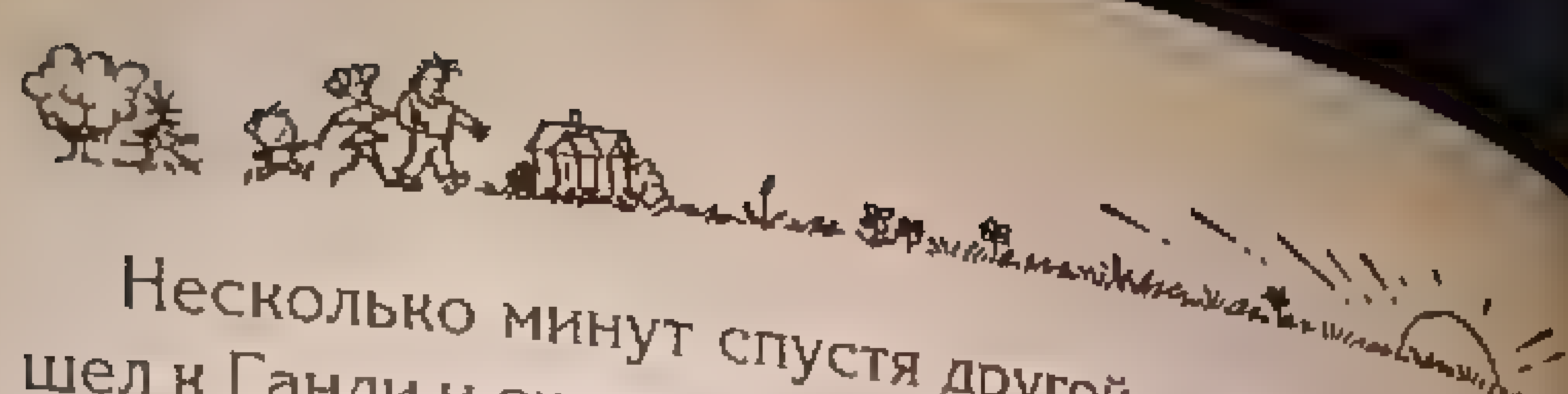
Есть такая поговорка: «По мнению собаки, сеять капусту — бесполезное занятие». А вот с точки зрения бабочки, зайца или, скажем, козла, очень даже полезное. Так кто же из них прав?

Ник Оуэн в «Магических метафорах» приводит поучительный случай из биографии Махатмы Ганди, легендарного лидера и вождя индийского национально-освободительного движения. «Однажды Ганди и его спутник вошли в ворота большого города, чтобы распространять учение среди его жителей. Почти сразу же один из последователей Махатмы, который жил в этом городе, подошел к нему и сказал:

— Учитель, вы напрасно потеряете свое бесценное время и энергию, пытаясь проповедовать в этом городе. Здешние люди тяжелы сердцем и сопротивляются изменениям и слову истины. Они глупы и невежественны и не желают ничему учиться. Не тратьте свои дары на них.

Ганди улыбнулся и ответил:

— Я не сомневаюсь, что ты прав.



Несколько минут спустя другой последователь подошел к Ганди и сказал:

— Вы будете радушно приняты в этом прекрасном городе. Люди ждут вас и надеются услышать драгоценные слова учения, исходящие из ваших уст. Они изголодались по знанию и готовы к служению. Их сердца и умы открыты для вас.

Ганди улыбнулся и ответил:

— Я не сомневаюсь, что ты прав.

Тогда спутник Ганди повернулся к нему и с удивлением спросил:

— Мастер, как возможно, что вы сказали нечто одному человеку и совершенно противоположное — другому? Солнце и луна никогда не будут одним и тем же, день не может быть ночью.

Ганди улыбнулся своему другу:

— Я не сомневаюсь, что ты прав. Но ты наверняка заметил, что оба человека изрекали истину, соответствующую их системе ценностей. Первый во всем видит только плохое, второй ищет хорошее. Оба воспринимают мир таким, каким они ожидают его увидеть. Как же мы можем говорить, что человек неправильно воспринимает мир, если он сам выбирает свой опыт и способ восприятия? Ни один из этих мужчин не солгал. Они оба сказали правду. Только не всю».

Вся же правда гласит: «Каждый смотрит на мир сквозь очки, которые лучше всего подходят его глазам». Поэтому каждый человек всегда по-своему прав. Потому что он так это видит, чувствует или понимает.

Любопытный факт: нейробиологи из Гарвардского университета выяснили, что человек пытается угадать о том, что думают другие люди, при помощи того же участка мозга, который задействуется при мыслях о самом(ой) себе. Исследователи демонстрировали студентам фотографии и описания похожих и не похожих на них людей. Затем они просили учащихся ответить на некоторые вопросы (такие,

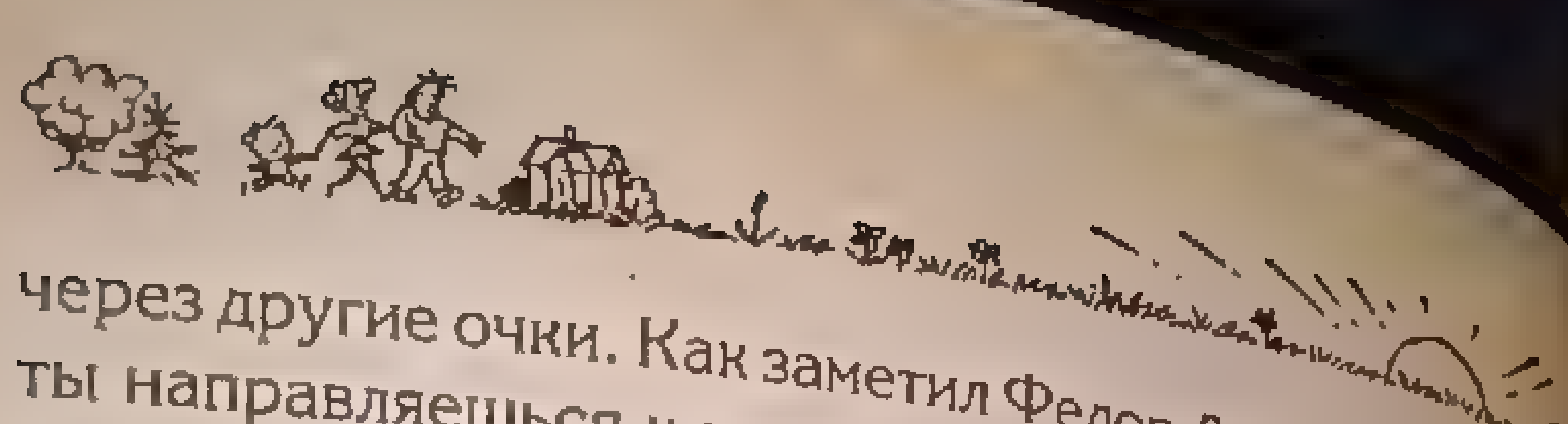
в частности, как «Нравится ли вам пицца с грибами?») и угадать ответы на те же вопросы, которые могли бы дать эти вымышленные люди.

В ходе эксперимента выяснилось, что при попытке угадать мнение похожего на них человека у студентов отмечалась активность в вентромедиальной префронтальной коре — участке мозга, который отвечает за самоидентификацию. В то же время при рассмотрении вопроса о предпочтениях непохожего человека данный участок нижней части лобной коры мозга задействован не был. По мнению ученых, данные результаты свидетельствуют о том, что при вынесении суждений о чувствах и мыслях другого человека мы полагаемся в основном на стереотипы, а это может объяснить причины таких социальных конфликтов, как расизм или расхождения в религиозных убеждениях.

Таким образом, можно сказать, что каждый из нас оценивает других по собственным меркам. А мерки, согласитесь, у всех разные...

В старой индийской сказке рассказывается, как шестеро слепых странников повстречались на дороге с домашним слоном. Слепые, до этого никогда не слышавшие о таком животном, решили подойти к нему поближе и потрогать его. Один из слепых, потрогав хобот, сказал, что слон похож на большую змею. «Нет, — не согласился с ним другой слепой, изучивший ногу животного, — слон похож на столб!» Третий, касавшийся уха, стал говорить, что слон — это мягкая толстая материя. Четвертый, которому достался хвост, возразил, что слон — это что-то похожее на канат... и т. д. В результате слепые едва не подрались друг с другом — каждый считал, что он прав. Их спор остановил погонщик слона, который и объяснил им, что все они правы, и рассказал им, что «змея», «столб», «материя», «канат» и т. п. — все это разные части одного целого.

Все люди — те же «слепые»: каждый говорит то, как он это «видит» или чувствует. Поэтому не тратьте сил на то, чтобы доказывать каждому, почему вы смотрите на мир



через другие очки. Как заметил Федор Достоевский, «если ты направляешься к цели и станешь дорогою останавливаться, чтобы швырять камнями во всякую лающую на тебя собаку, то никогда не дойдешь до цели». Предоставьте другим говорить все, что им вздумается: «Собака лает — караван идет».

Чем настоящий мужчина отличается от обыкновенного мужика?

Как утверждает известный психолог Максвелл Мольц, автор книг «Психокибернетика» и «Я — это я, или Как стать счастливым», мозг человека представляет собой своего рода механизм преследования целей. А это значит, что, поставив перед собой конкретную цель, человек обязательно достигнет ее. И не просто какой-то человек, а, как уверяет Мольц, практически любой человек, потому что мозги у всех психически нормальных людей устроены одинаково. Также авторитетный психолог дает и подсказку: если вы хотите, чтобы некое действие — например, утренняя гимнастика — вошло в привычку, его нужно выполнять в течение десяти дней подряд. Десять дней требуется нашему мозгу, чтобы свыкнуться с новым поведением и превратить его в обыденное. Но если вы, к примеру, хотите не привить новую, а искоренить старую привычку — скажем, хотите бросить курить, — то тогда вам необходимо постараться воздержаться от курения в течение тридцати дней. По истечении этого срока обходиться без табака вам будет намного проще.

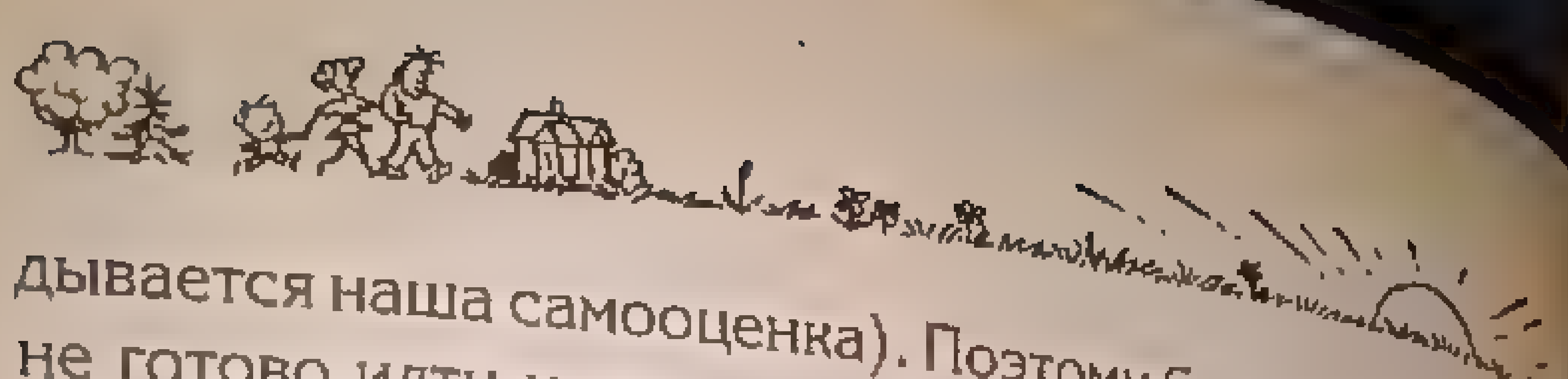
Вот короткая выдержка из результатов одного научного исследования: «Люди, которые формулируют свои цели максимально конкретно, испытывают на 50% больше уверенности в том, что достигнут их, и на 32% чаще ощущают, что сами управляют своей жизнью». В одном из парижских университетов провели необычный опрос среди студен-

ток и преподавательниц, попросив ответить на простой вопрос: что отличает настоящего мужчину (то есть того, который нравится женщинам) от обыкновенного? Обработав полученные ответы до одного короткого определения, авторы этого исследования сделали вывод, что самое главное отличие настоящего мужчины состоит в том, что «он знает, чего он хочет». То есть знает свою цель.

Техасского миллиардера Ханта однажды спросили: не может ли он дать совет, как добиться жизненного успеха? Он ответил: «Сделать это очень просто. Первым делом вы должны решить, что точно вам нужно от жизни. Затем вы решаете, готовы ли вы заплатить за это соответствующую цену. И наконец, вы платите». Если вы не сделаете последнего шага, вам никогда не получить того, что вам хочется. Потому что хотеть — мало, надо действовать.

Почему же так много тех, кто, как поется в известной песенке, «хочет, но молчит»? Кто мечтает, но не осмеливается действовать?

Человек, имеющий цель, деятелен, подвижен, энергичен — он блестит и светится, и к нему тянутся люди, потому что он знает, что ему надо, и поэтому не боится брать на себя ответственность за происходящее. А люди не хотят брать ответственность на себя — это неприятности, это шишки, это ничем не прикрытая нагота. И правда: кто, скажите, не побоится ошибки или поражения? Кто не побоится предстать перед другими в невыгодном свете — смешным, проигравшим, униженным? Ведь все мы, как только можем, стараемся держать повыше планку своего «я». Оказаться неправым, проиграть или ошибиться — означает умалить себя, опуститься в глазах окружающих на более низкую ступень уважения и любви. Ребенок, сидящий в сознании каждого взрослого, трепещет от ужаса, когда возникает опасность разрушения ореола его непогрешимости (иначе говоря, взрослости, разумности, честности, всего того, за что мы себя уважаем и из чего скла-



дывается наша самооценка). Поэтому большинство людей не готово идти на риск. «Лучше синица в руках, чем журавль в небе».

Когда возникает такая опасность, люди стараются либо уклониться от принятия решения, либо отодвигают его на будущее. Например, переносят все на потом — ну вот, когда поступлю в институт, ну вот, когда закончу институт, когда женюсь, когда получу квартиру, куплю дачу, когда соберу нужную сумму, когда выйду на пенсию и т. д. Но пока вы собираетесь «по-настоящему» что-то сделать, время проходит. Нет, не время проходит — мы проходим.

Очень часто удачливый человек отличается от неудачника не способностями, не образованием, не яркими идеями, а одной лишь смелостью — готовностью идти на риск и действовать там, где другие бездействуют и ожидают, когда придет более благоприятная ситуация. Но в том-то и заключается великий секрет успеха, чтобы не ждать благоприятных условий, а самому их создавать. «Я на собственном опыте убедился в том, — писал знаменитый французский актер Морис Шевалье, — что, если ждать идеально подходящего времени, чтобы уверенно и без опасений приступить к делу, можно не дождаться его никогда. Горы останутся непокоренными, медали достанутся другим, а счастье не наступит вовсе».

Военный психиатр генерал Чеймберз говорил: «Большинство людей и не подозревают, насколько они храбры. Беда в том, что много потенциальных героев, мужчин и женщин, всю свою жизнь проводят в сомнениях. Если бы они знали, каков их подлинный потенциал, они бы с легкостью свернули горы на своем пути».

Мудрый человек тем и отличается от глупого, что понимает: в жизни нет поражений, а есть лишь уроки, которые необходимо усвоить. С каждым усвоенным уроком мы растем. Нет уроков — нет и роста. При таком подходе любое поражение — всего лишь очередная возможность

чему-то научиться. И незачем оглядываться на других. Как говорил Генри Торо, «если человек не шагает в ногу со своими товарищами, возможно, он слышит другие барабаны. Пусть он шагает под ту музыку, которая ему слышится — как бы она ни звучала, из какой бы дали ни доносилась». И как предупреждает японская пословица, «кто плывет против течения, доберется до родника; кто плывет по течению — окажется в сточной яме».

Почему советские футболисты никогда не были чемпионами мира?

Элберт Хаббард как-то сказал: «Самая большая ошибка — это боязнь совершить ошибку». Одно из самых древних изречений также сообщает, что «человеку свойственно ошибаться». Ошибаются все, даже самые знающие и подготовленные. Вот вам наглядный пример.

Известно, что при печатании книг в нее всегда вкрадывается несколько ошибок, которые никто не заметит, — это аксиома полиграфистов. В начале XX века во Франции решили издать роскошную энциклопедию. Набрали двадцать (!) корректоров и полгода выверяли ошибки. И вот, когда книга появилась, все увидели, что на обложке вместо «энциклопедия» было написано «энциплокудия».

А вот совсем свежий пример. Известный французский толковый словарь Лярусс в статье, посвященной Ивану Грозному, сообщает: «Иван Грозный — русский царь, названный за свою жестокость Васильевич...»

Боязнь ошибиться, получить отказ или разочаровать других часто служит хорошим оправданием для отказа от своих желаний. Робин Сигер в книге «Искусство побеждать» пишет: «Я где-то прочел, что 48% тех, кто просит о повышении заработной платы, действительно его добиваются. Однажды я упомянул этот факт на лекции, и кто-то возразил мне: «Да, но 52% не добиваются!» Вот что значит

негативное мышление! Я ответил, что положение этих 52% не стало хуже, чем оно было до того, как они попросили прибавки к жалованью, но мысль была уже потеряна для аудитории».

Обратите внимание: даже ситуация, при которой человек, ничего не теряя, имеет почти 50-процентный шанс что-то получить, не вдохновляет его. Большинство людей согласно терпеть неудобства, физический и душевный дискомфорт, довольствоваться малым и не предпринимать никаких шагов по улучшению своего положения, если это связано с каким-либо риском или опасностью по отношению к его внешнему или внутреннему «я».

«Не рисковать — самый большой риск». Исследования американских ученых подтвердили эту античную пословицу. Ученые установили, что стресс и скука, которые человек испытывает во время нелюбимой работы, опасаясь увольнения или просто стараясь дотянуть до пенсии, может пагубно повлиять на его здоровье. Международная организация труда установила, что 45% служащих в США испытывают на работе чрезмерный стресс, а 15% ощущают депрессию. На семинаре, состоявшемся в 1972 году в Массачусетсе, было доказано, что наиболее частой причиной нарушения сердечной деятельности является не курение, холестерин или отсутствие физических нагрузок, а неудовлетворенность своей работой. Обнаружена также прямая связь между неудовлетворенностью своей работой и возникновением язвенной болезни, гипертонии, бессонницы.

Большинство психотерапевтов соглашаются с тем мнением, что люди, которые приходят к ним с проблемой, обычно не знают, чего хотят. Стоит им только выяснить, чего же они хотят, как достигнуть этого для многих из них не составит большого труда. Но даже если и составит, то, согласитесь, лучше сто раз покрыться пóтом, нежели заболеть от депрессии и раньше отведенного нам срока «приказать долго жить».

Древняя мудрость утверждает: судьба дает каждому ровно столько, сколько он от нее потребует. Джек Лондон в одном из писем написал: «Я предпочел бы стать пеплом, нежели плесенью. Я скорее хотел бы быть ярко вспыхнувшей искрой, чем задохнуться от сухой пыли. Лучше быть великолепным метеором, у которого светится каждый атом, нежели сонной, разрушающейся планетой. Человек должен жить, а не существовать. Я не хочу тратить дни на то, чтобы продлить их, я хочу использовать отведенное мне время».

«Кто ты: победитель или неудачник, — говорил Эрик Берн, — это самая важная вещь, которая определяет жизненный путь человека и его достижения. Ожидание — жалкий способ жизни, он расходится с природой, но — каждый волен иметь свои собственные но или выбросить их все вон».

Ожидание — действительно жалкий способ жизни. Боязнь ошибки — это расписка в незрелости. А лень — это крематорий, в котором сгорают любые наши желания.

Кто-то сказал: «Совершенный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства». Знаменитый бразильский футболист Пеле, однажды посмотрев, как тренируются игроки советской сборной, сказал кому-то из журналистов: «Я, кажется, понял, почему советским футболистам никогда не стать чемпионами мира. Они все время тратят на устранение недостатков. А для того чтобы побеждать, надо совершенствовать таланты».

Важно не то, чего человек не хочет, а то, что хочет. Не тратьте понапрасну время на устранение всех недостатков, а лучше развивайте и совершенствуйте ваши достоинства.

«В отсутствие ясно определенной цели мы начинаем сильно переоценивать важность повседневной рутины», — утверждал Бенджамин Франклин. Если у нас есть цель, то, сосредотачиваясь на ее достижении, мы перестаем обращать внимание на трудности и страдания, но испытываем

удовольствие и счастье, когда продвигаемся к цели. Солдаты любой армии, любой мужчина или даже мальчик, однажды с кем-нибудь дравшийся, знают: во время боя или драки боль практически не чувствуется! Кипящий в крови адреналин и другие возбуждающие гормоны обезболивают весь организм. Более того, когда бой закончен, раны у победивших болят не столь сильно и заживают гораздо быстрее, чем у побежденных. Так и в жизни: цели делают трудные периоды более легкими, а хорошие времена — еще более приятными.

«Нельзя соглашаться ползти, когда испытываешь желание парить», — говорила Хелен Келлер. Ее, слепоглухонемую журналистку и писательницу, сумевшую стать выдающимся оратором и публицистом, в одном из интервью как-то спросили: как ей удается быть такой счастливой вопреки ее инвалидности? Она ответила: «У множества людей совершенно неверные представления о счастье. Его нельзя достичь путем удовлетворения своих желаний — необходима преданность стоящей цели».

«Славы хочешь, генерал? Ну, так мы тебе ее!..»

«Люди подобны часовым механизмам, которые заводятся и идут, не зная зачем», — заметил немецкий философ Артур Шопенгауэр. Если верить статистике, только 5% людей на этой планете добивается успеха. Остальные 95% терпят неудачу в своих лучших мечтах и желаниях. Почему же так много неудачников?

Есть такой афоризм: «Подавляющее большинство неудачников есть порождение недостаточной вооруженности знаниями». На самом деле знания играют второстепенную роль. Это только средство. Николаус Энкельман в книге «Преуспевать с радостью» приводит поразительный факт. Согласно выводам немецких психологов, в любой

работе, на любом производстве, даже в таком технологичном, как инженерно-строительное дело, успех лишь на 25% обеспечивается за счет профессиональных знаний и на 75% — за счет личных качеств характера людей и прежде всего руководителя. Похожую статистику выдали недавно американские ученые. Согласно их данным, ответственность за успех или неудачу в любом коллективе только на 20% лежит на рядовых исполнителях и на 80% — на руководителе.

А что такое «личные качества характера», способствующие успеху? Их много — это и умение находить общий язык с людьми, и ораторские способности, и смелость, и ответственность, и внимательность, и справедливость, и выдержка... Но пожалуй, самое важное из них — знание своей цели. Любой дипломат вам подтвердит: «Если беседуют двое, то беседа будет идти в том русле, которое изберет человек, знающий цель своего общения в этот момент».

Люди последуют куда угодно за тем и сделают невозможное для того, кого они признают своим лидером. Яркий пример тому — Наполеон. То, что совершали его солдаты на поле битвы, можно считать каждодневным подвигом — подвигом во имя славы своего гениального руководителя.

Во время Итальянской кампании французские войска ценой неимоверного напряжения и отдачи подошли к Риволи, который занимали австрийцы. К тому времени французские войска были измучены непрерывными боями и форсированными маршами, австрийцы же были свежи. К тому же к ним подоспели гренадерские полки — лучшие солдаты австрийцев, которые когда-то сражались рядом с суворовскими гренадерами и имели опыт совместных побед над французами. На стороне австрийцев было почти трехкратное численное преимущество: 17 тысяч французов против 45 тысяч австрийцев. Что было дальше, превосходно рассказывает Дмитрий Мережковский в своей книге-биографии «Наполеон»:

«Бой начался в четыре утра, а к одиннадцати дела французов были уже отчаянно плохи: левый фланг обойден и почти разбит; центр, где стоял Бонапарт, еще держался, но казалось, вот-вот будет прорван. В эту самую минуту вышла как из-под земли пятая австрийская колонна, самая сильная; вскарабкалась по круче скал, из узкого ущелья — пропасти Инканале, и кинулась в бой на правом фланге, опрокидывая все.

Тогда Бонапарт понял, что окружен и гибель его почти неизбежна. Сорок пять тысяч австрийцев охватили с обоих флангов и стиснули, как железными клещами, семнадцатитысячную французскую армию. Если бы в эту минуту что-нибудь изменилось в лице его, дрогнуло, — дрогнуло бы все и на поле сражения, побежало бы; но лицо его было спокойно, как у человека, решающего задачу математики. Зная, что ее нельзя решить, он все-таки решал; верил в нелепое, как в разумное; в чудо верил там, где чудес не бывает, — в математике. И, глядя на лицо его, солдаты тоже поверили в чудо — и оно свершилось: пятая австрийская колонна опрокинута назад, в пропасть Инканале, и к вечеру все кончено, неприятель разбит. Но Бонапарт не мог бы сказать и вспомнить бы не мог, чего ему это стоило и как не сошел он с ума в этот страшный день.

Вдруг, перед самым концом боя, пришла еще более страшная весть: австрийский генерал Провера идет на Мантую; Мантуя снова будет взята, Мантуя — ключ ко всей Италии...

Что же Бонапарт? Все еще не изменился в лице? Нет, изменился; закричал, как сумасшедший: «В Мантую, солдаты, в Мантую!» Или, может быть, только притворился сумасшедшим и все еще безумно спокойно решал чудовищное уравнение, теперь уже не с пятью, с неизвестным числом неизвестных.

«В Мантую!» — кричал он той самой 32-й полубригаде, которая только что, ночью, пришла из Вероны форсированным маршем, не переводя духа кинулась в бой и дра-

лась так, что весь день все держалось на ней, как на волоске; той самой полубригаде, из которой давеча крикнул ему гренадер: «Славы хочешь, генерал? Ну, так мы тебе ее!.. Nous t'en f... de la gloire!»

«В Мантую! В Мантую!» — ответила 32-я, тоже как сумасшедшая.

От Риволи до Мантуи — тридцать миль. Чтобы поспеть вовремя, надо было идти, бежать всю ночь, весь день и опять, не переводя духа, кинуться в бой, и драться шести тысячам против шестнадцати, и победить. И пришли, и дрались, и победили...»

Вы думаете, французы были какими-то необычными воинами? Нет, эти же гренадеры и гусары незадолго до того, как Наполеон возглавил их армию, бесславно, раз за разом, проигрывали свои сражения австрийцам и русским. Скажите, могли бы французы демонстрировать миру подобные чудеса на поле боя, будь на месте Наполеона другой генерал? Тысячу раз нет! После очередной победы Наполеон благодарил своих солдат и завершал свою речь такими словами: «Солдаты! Вы еще ничего не сделали по сравнению с тем, что вам осталось сделать!» И те, заразившись его энергией и энтузиазмом, соглашались с ним. И совершали невозможное.

Какой же вывод мы сделаем из этой истории? Ответим словами известной военной поговорки: «Лучше иметь армию баранов под предводительством льва, нежели армию львов под предводительством барана».

«Чем меньшим довольствуемся, тем большему радуемся»

«Слово «невозможно» взято из словаря посредственностей и неудачников», — говорил Наполеон. Там, где человек готов поставить все на карту ради достижения цели, редко случаются поражения. Не зря восточная пословица

гласит: «Там, где воля натягивается, как тетива, муравей одолевает льва». Но еще больше мне нравится высказывание американского философа Сантаяны: «Трудное — это то, что может быть выполнено немедленно, а невозможное — это то, на что потребуется чуть больше времени».

Один из секретов превращения невозможного в реальное называется так: *концентрация*. Кто в детстве не выжигал при помощи увеличительной линзы? Сфокусировав рассеянный солнечный свет в одну точку, можно выжечь любую надпись на деревянной поверхности или разжечь костер. Это знает каждый подросток. Тот же принцип применим и в жизни. Сконцентрировав усилия на чем-то одном, мы можем добиться самых впечатляющих результатов. Распыляя энергию на множество целей, мы проигрываем в более важном компоненте — в качестве. Хорошо по этому поводу сказал Николаус Энкельман: «Многосторонние интересы — от дьявола».

«Самое слабое из живущих созданий, — писал шотландский историк Томас Карлейль, — посредством сосредоточения своих сил на одной цели может совершить кое-что; тогда как самое сильное при разбрасывании своих сил на многие цели может оказаться несостоятельным в совершении чего бы то ни было. Непрерывно падающие капли пробивают себе путь в самой твердой скале; тогда как стремительный поток, бегущий через нее с оглушительным шумом, не оставляет за собой никакого следа».

Возможно, основное отличие обыкновенных людей от необычных, обычных мужиков и баб от настоящих мужчин и женщин заключается в том, что первые озабочены тем, как убить время, а вторые — как его использовать наилучшим образом. Первые растрачивают имеющуюся у них энергию на тысячи дел — нужных и ненужных, важных и бесполезных — и в результате не достигают и малой доли того, на что могли бы по праву или по способностям претендовать. Вторые, напротив, сконцентрировавшись на

чем-то одном, даже не обладая особыми талантами и возможностями, получают желаемое.

Однажды Владимиру Вернадскому предложили весьма престижный и выгодный в материальном отношении пост в Академии наук. На это знаменитый ученый ответил: «Вы знаете, я предпочитаю отказаться ввиду страха смерти. Но не в обычном смысле, а в смысле боязни не успеть в течение оставшейся жизни сделать то, что уже задумано». — «А в каком возрасте должна проявиться такая болезнь?» — спросили его. «Чем раньше, тем лучше, — ответил Вернадский, — но хорошо бы, если до 30 лет. Но самое главное — сохранить эту боязнь до самой смерти».

«Отдых — только в могиле», — предупреждает французская пословица. Если вы хотите однажды проснуться счастливым (богатым, знаменитым, мудрым... далее на ваше усмотрение), работайте ежедневно на вашу цель. «Человек, который не может посвятить $^{2}/_{3}$ дня самому себе, должен быть с полным основанием назван рабом», — говорил Ницше. Наверное, немецкий философ несколько погорячился по части личного времени, но в общем его мысль правильная. О том же говорит и Сидней Смит: «Жизнь всех истинно великих людей была жизнью напряженного и непрерывного труда. Они обыкновенно проводили первую половину жизни в полной безвестности, не замечаемые, не понимаемые или осуждаемые слабыми людьми, — думая, когда другие спали; читая, когда другие предавались разгулу. А потому, когда наступало их время, они вырывались в свет и славу общественной жизни, богатые затраченным временем и мощные вследствие работы ума».

Гэмфри Дэви стал знаменитым физиком только потому, что в свободные полчаса от работы в аптекарском магазине читал книги по физике (для этого он забирался на чердак аптеки вместе с бутербродом и чашкой молока). Уильям Гладстон, знаменитый английский политик и писатель, постоянно носил в кармане книгу, чтобы любую свободную минуту посвящать чтению. Лорд Честерфилд в своих зна-

менитых письмах к сыну приводил ему в образец человека, который «соединял приятное с полезным»: отправлялся в уборную с листками из календаря, прочитывал их там и отправлял вниз... Цицерон в молодости, когда его сверстники предавались играм и приятному досугу, корпел над книгами. Позднее, став знаменитым, он так объяснил разницу между ним и его бывшими товарищами, оставшимися простолюдинами: «То время, которое другие посвящают зрелищам и развлечениям или даже телесному и умственному покою, я отдаю на изучение философии».

Гете выработал привычку — каждый день в определенное время садиться за письменный стол и «что-нибудь писать». Когда било два часа, он немедленно откладывал перо, даже на полуслове. Подобный распорядок дня сделал Гете не только великим поэтом и писателем, но и известным художником, скульптором, архитектором, актером, режиссером, переплетчиком, гравером, анатомом, ботаником, физиком, геологом, оптиком, философом, астрономом, историком, искусствоведом, политиком, финансистом и директором библиотеки...

Есть универсальный закон счастья, и он зовется самоограничением: чем меньшим довольствуемся, тем большему радуемся. Внутренние ресурсы нашей души огромны. И умелое, как в случае с Гете, распределение внутренних сил и времени позволяет даже самым фантастическим замыслам стать реальностью. И прав мудрый Эмерсон, однажды сказавший: «Все подвластно духовной энергии, и сами планеты для нее словно мячи для игры».

«Не давай слишком много за свисток!»

Есть такое выражение: «Способности — еще не талант, а талант — еще не творчество». Если мы только мечтаем, но ничего не делаем для осуществления наших планов, мы уподобляемся тем 95% неудачников, которые

терпят крах и разочаровываются и в жизни, и в людях, и в самих себе. Поэтому вопросом жизни или смерти можно считать любое действие, направленное на реализацию задуманного. И здесь очень важно не ошибиться в выборе мишени.

В своей биографии Бенджамин Франклин, изобретатель кресла-качалки и громоотвода, рассказал об одной своей ошибке, которую он совершил в детстве и которую совершают многие взрослые люди, те, кого принято называть неудачниками.

Когда Франклину исполнилось семь лет, его родители подарили ему целую горсть мелких монет. Именинник тотчас же отправился в магазин игрушек. По дороге он встретил одного мальчика со свистком. Звук свистка настолько понравился Бенджамину, что он подошел к мальчику и предложил ему обмен: горсть монет за свисток. Получив желаемое, Бенджамин, счастливый от удачной сделки, пришел домой и начал свистеть на весь дом. Разумеется, его свист очень скоро стал раздражать родных. Узнав о том, что все свои деньги он отдал за этот свисток, его родители пришли в ужас и рассказали ему, что он заплатил за свой свисток в четыре раза больше, чем он стоит. А затем они объяснили ему, какие хорошие вещи он мог бы купить на остальные деньги. Старшие братья и сестры стали смеяться над его глупостью, а Бенджамин расплакался и убежал к себе. Вот что он вспоминал дальше:

«Это, однако, пригодилось мне, потому что запечатлелось в моей памяти; так что, когда у меня появляется искушение купить какую-нибудь ненужную вещь, я говорю себе: «Не давай слишком много за свисток!» — и я таким образом сберегаю свои деньги.

Когда я вырос, вступил в большой мир и стал наблюдать за действиями людей, то я встретил многих, очень многих людей, которые давали слишком много за свой свисток.

Когда я видел человека слишком честолюбивого, жертвующего своим временем для посещения утренних приемов при дворе, своим отдыхом, своей свободой, чтобы добиться этого, я говорил себе: этот человека дает слишком много за своей свисток.

Когда я видел скрягу, который отказывается от всяких удобств, от удовольствия делать добро другим, от всякого уважения со стороны своих сограждан и от радостей чистой дружбы, и все это для того, чтобы копить деньги, я говорил: несчастный, ты слишком много платишь за свой свисток.

Когда я встречал сластолюбца, который приносил в жертву ум и состояние ради чувственных наслаждений и подрывал этим свое здоровье, я говорил: ты даешь слишком много за свой свисток.

Когда я вижу, что милая, красивая девушка выходит замуж за отвратительного негодяя, я говорю себе: как жаль, что ей пришлось заплатить так много за свой свисток!

Короче говоря, я считаю, что большая часть человеческих несчастий проистекает оттого, что люди неверно оценивают вещи и платят слишком много за свои свистки».

Давайте подумаем: может быть, и в нашей жизни есть «свистки», от которых по размышлении нам следует отказаться? Жизнь не бесконечна, здоровье не вечно, дни хлопотны, ночи ненадежны... Как сказал Честертон, «ограниченный человек — это скорее тот, кто не умеет себя ограничивать». Нужно учиться себя ограничивать. «Дисциплинирование себя для того, чтобы делать наиболее правильное и важное, хотя и наиболее трудное для вас, — это скоростное шоссе к повышению самооценки, чувства собственного достоинства и личного удовлетворения», — подчеркивал Брайан Трейси, знаменитый американский оратор и автор многочисленных книг на тему успеха.

«Если вы хотите вести счастливую жизнь, вы должны быть привязаны к цели, а не к людям или к вещам», — гово-

рия Альберт Эйнштейн. Но когда у человека есть не одна, а несколько целей, то нередко в силу рассредоточения сил и неспланированности действий достижение их затягивается или вовсе становится нереальным. Чтобы этого не случилось, послушайте урок, который дает в книге «Удачливый торговец» ее автор Фрэнк Беттджер. Вот что он пишет:

«Однажды эксперт по эффективности Айви Ли беседовал с Чарльзом Швабом, президентом сталелитейной компании «Вифлеем». Ли обрисовал Швабу услуги своей организации и закончил словами:

– Наша служба поможет вам лучше управлять.

– Черт, — сказал Шваб, — я и теперь управляю не хуже, чем хотелось бы. Нам нужно не «знать», а «уметь»; не знание, а дело! Если б вы могли заставить нас делать дела так, как мы должны их делать, я с удовольствием выслушаю вас и заплачу вам столько, сколько попросите!

– Отлично! — ответил Ли. — За двадцать минут я могу рассказать вам кое о чем, что повысит эффективность ваших действий по крайней мере на 50%.

– О'кей, — согласился Шваб, — валяйте. У меня как раз столько осталось до отхода поезда.

Ли вручил мистеру Швабу чистый лист из блокнота и сказал:

– Напишите здесь шесть ваших самых важных дел на завтра.

На это ушло около трех минут.

– Теперь, — сказал Ли, — пронумеруйте их по мере их значимости.

На это у Шваба ушло пять минут.

– Теперь, — сказал Ли, — положите листок в карман и завтра утром первым делом посмотрите на первый пункт и работайте над ним до тех пор, пока не выполните. Потом точно так же займитесь вторым пунктом, потом третьим и так далее. Занимайтесь этим до конца рабочего дня. Не волнуйтесь, если выполните только одно или два задания.

Ведь вы будете заниматься самыми важными из них. Остальные могут подождать. Если вы не сможете расправиться со всеми делами по этой методике, то не сможете и ни по какой другой, а без системы вы бы и не определили, какое из них самое важное.

Делайте так каждый день. После того как убедитесь в правильности этой системы, заставьте подчиненных попробовать ее. Пробуйте, пока не надоест, а потом пришлите мне чек на сумму, которую считаете нужной.

Вся беседа длилась около двадцати минут.

Через несколько недель Шваб послал Ли чек на 25 тысяч долларов с письмом, в котором сообщал, что это был самый прибыльный урок в денежном отношении за всю его жизнь! Через пять лет этот план во многом помог превратиться неизвестной сталелитейной компании «Вифлеем» в крупнейшего независимого производителя стали в мире! И он помог Чарльзу Швабу заработать 100 миллионов долларов и стать самым известным сталепромышленником мира!»

Невидимый зритель

Эта история случилась в одном из американских университетов со студентом по имени Джерри.

Джерри играл в местной футбольной команде. Играл, надо сказать, плохо. Мастерства Джерри хватало только на то, чтобы участвовать в отдельных играх, когда ведущие игроки по какой-то причине не могли выступить. Джерри недолюбливали не только товарищи по команде, но и тренер. Он всегда норовил уклониться от силовой схватки и острых моментов. Он любил носить красивую форму, но не тренироваться. Ему нравилось слышать приветствия болельщиков и особенно болельщиц, но, что называется, «пахать» — ни на тренировках, ни на матче — он не привык.

Единственное, за что его можно было похвалить, так это за безграничное почтение Джерри к своему отцу. Несколько раз тренер видел, как Джерри и навещавший его отец смеялись и разговаривали, прогуливаясь по университетскому городку. Но с отцом тренер знаком не был и никогда не говорил о нем с Джерри.

Однажды игроки бежали пятьдесят кругов, а Джерри проделывал свои обычные пять. Тут к нему подошел тренер и сказал: «Эй, малыш, вот тебе телеграмма». «Малыш» попросил: «Прочтите ее для меня, тренер». Он был настолько ленив, что даже читать ему было трудновато. Тренер распечатал бланк и прочитал: «Дорогой сынок, твой отец умер. Немедленно приезжай домой».

Тренер с трудом сглотнул и сказал вмиг побледневшему Джерри: «Бери весь остаток недели и езжай». На самом деле тренер был бы не слишком опечален, если бы этот его питомец взял отпуск также и до конца года.

Но вечером в пятницу, за несколько часов до матча, Джерри уже стоял на пороге квартиры тренера.

— Тренер, я вернулся, — сказал он, — и у меня есть к вам просьба. Пожалуйста, разрешите мне начать завтрашнюю игру.

Тренер пытался отговорить юношу ввиду особой важности предстоящей игры, но в конце концов разрешил.

Всю ночь тренер ворочался с боку на бок, размышляя, почему он согласился на просьбу этого юнца. Предстоящий матч был, быть может, самым важным в его карьере — впервые его команда дошла до финала, в котором ее противником были многократные чемпионы, побеждавшие на протяжении последних десяти лет, а в этом чемпионате не проигравшие ни одного матча. Его команде потребуются самые лучшие игроки. И если на поле будет Джерри, скорее всего, у них не останется ни одного шанса. Он явно совершил ошибку, дав такое обещание.

И вот играет оркестр, ревет толпа, вот-вот начнется матч. Тренер подходит к Джерри и говорит: «Извини, ма-

лыш, но ты сегодня не играешь. Сегодня нам нужен каждый реальный боец, на которого мы можем положиться. Ты, к сожалению, к их числу не принадлежишь». Опустив голову, Джерри побрел на лавку запасных.

Первая четверть, как и ожидалось, закончилась со счетом, сильно перекошенным в пользу фаворитов. В перерыве тренер собрал своих подопечных и стал настаивать на борьбу: «Давайте, мужики, соберитесь-ка с силами и сделайте их! Время еще есть, до конца еще очень далеко. Выиграйте эту игрушку для своего старого тренера!»

Команда выбежала на поле и снова начала играть через пень-колоду, путаясь в собственных ногах. Тренер, бормоча что-то себе под нос, достал из сумки бумагу и начал писать заявление об отставке. «Тренер, а тренер! — раздался голос Джерри. — Ну позвольте мне поиграть! Ну пожалуйста!» Тренер глянул на табло, где горел счет, чтоб он сгорел! «Ладно, — сказал он, махнув рукой, — выходи. Теперь ты уже никак не сможешь навредить».

Едва юноша выбежал на поле, как началось что-то невероятное. Джерри крепко прижал к себе мяч, увернулся от трех нападающих противника и помчался на середину поля раньше, чем его схватили. Тренер никогда не видел, чтобы Джерри бежал так быстро и мощно, все его маневры были удачны, он прекрасно взаимодействовал с другими игроками и скоро занес мяч за линию ворот.

Именитые соперники были поражены. Кто этот малыш? О нем даже не подавали никаких сведений, потому что за год он не сыграл в общей сложности и трех минут.

Тренер оставил Джерри на поле, и вскоре началось настоящее шоу. Джерри бегал как сумасшедший, прорывался через все преграды, блокировал проходы противника, перехватывал мяч и чужих игроков не хуже настоящей звезды из профессиональной лиги. И тут вся его команда, словно заразившись необыкновенным энтузиазмом Джерри, внезапно вспыхнула, как наэлектризованная, и начала рвать и метать. Счет начал выравниваться. И в са-

...ые заключительные секунды игры этот «малыш» в сумасшедшем прыжке перехватил пас противника и пробежал чуть не через все поле, сделав победное приземление!

Ура-а-а! Трибуны словно сорвались с цепи, началось настоящее светопреставление. И столпотворение. Болельщики подняли тренера на руки. Таких приветствий, одобрительных возгласов и оваций он никогда в своей жизни не слышал.

Когда возбуждение понемногу утихло, тренер оглянулся вокруг: Джерри, главного героя матча, нигде не было. «Возможно, он уже в раздевалке», — подумал тренер.

Спустившись в раздевалку, он увидел Джерри. Тот тихо сидел в дальнем углу, закрыв лицо ладонями.

— Сынок, что случилось? — спросил тренер, обнимая его. — Ты ведь не можешь играть так, как ты сегодня сыграл. Ты бегаешь не так быстро, ты не так силен, не так опытен. Что же случилось?

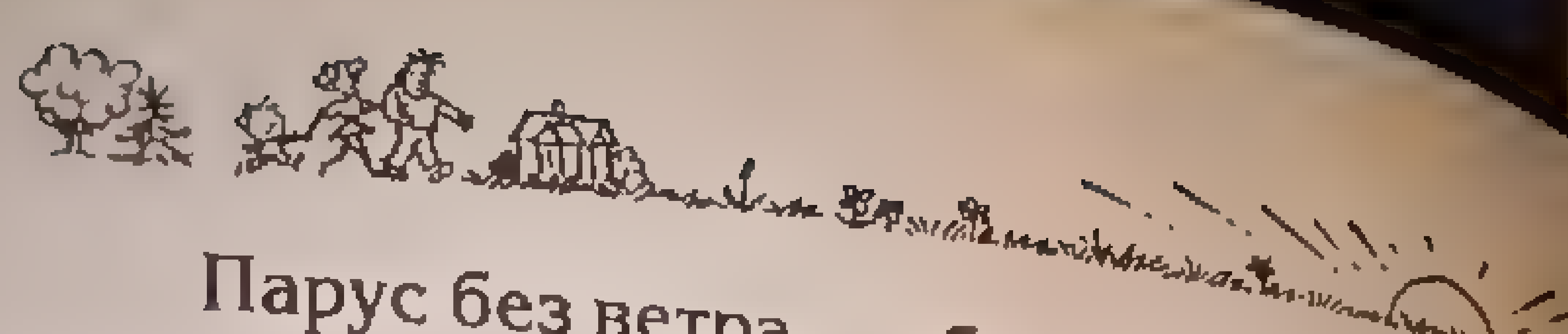
Подняв голову, Джерри ответил:

— Вы же знаете, на прошлой неделе умер мой папа.

— Да, знаю, — ответил тренер. — Я же сам читал тебе телеграмму.

— Так вот, тренер, — продолжил парень, — мой папа был слепым. И сегодня был первый день, когда он мог увидеть, как я играю!

...Эту замечательную историю рассказал Боб Ричардс, двукратный олимпийский чемпион по прыжкам с шестом. Чему же учит его рассказ? Вы можете сами ответить на этот вопрос. Я же думаю вот что. Когда мы забываем о себе и начинаем думать о тех, кого любим, то вместо потребителя энергии и света мы становимся их источником. И когда в этом состоянии наше сердце охватывает жгучее желание чего-то достичь и мы концентрируем на нем все свои силы, то ничто на свете не в состоянии остановить нас на пути к желанной цели. Потому что в этот момент мы делаем то, чего ждет от нас Бог. И если Бог на нашей стороне, то кто против нас?



Парус без ветра — обыкновенная ткань

В начале XIX века в Америке выпускали часы, на крышке которых была выгравирована такая надпись: «Хорошие люди не приходят к финишу последними». Казалось бы, все верно — ведь чемпионами просто так не становятся. Их победа — результат неистового труда и напряжения воли. Они заслужили свои награды и наши аплодисменты. Ну а что же можно сказать о тех, кто пришел вторым, третьим или вообще последним? Ведь они тоже отдали немало сил, пролили столько пота! Да-да, конечно, они старались, но сегодня был не их день, и поэтому им можно только посочувствовать... На самом деле все не так! И надпись эта — сомнительна. И вот почему.

Истинный смысл нашей жизни — не в достижении поставленной цели, а в движении к ней; не в победе, а в упорстве и стремлении победить. Не зря говорят: «Цель — ничто, движение — все». Самое красивое и величественное в человеке — это умение преодолевать препятствия и трудности на своем пути. Вспомните спартанского царя Леонида и его 300 воинов. В сражении под Фермопилами они потерпели поражение, но весь мир и сегодня восхищается их смелостью и героизмом. Восхищается поражением спартанцев, а не победой персов! Потому что наши сердца всегда будут на стороне тех, кто дерзает, кто рискует, кто мужественно противостоит опасностям и невзгодам, кто погибает, но не отказывается от своей мечты.

Джон Темплтон в книге «Всемирные законы жизни» рассказывает о двух волнительных моментах, которые случились на Олимпийских играх 1992 года:

«Американская бегунья Гейл Деверс, лидировавшая в забеге на 100 метров с барьерами, зацепилась ногой за последний барьер и очень неудачно упала, вывихнув обе стопы. С огромным трудом спортсменка поднялась на колени и последние пять метров просто ползла. Она финишировала пятой — но она финишировала!

Еще более волнующим был полуфинал бега на 400 метров. Британский спортсмен Дерек Редмонд порвал подколенное сухожилие и упал на дорожке. Превозмогая боль, он поднялся на ноги и заковылял вперед, намереваясь закончить забег. Его отец подбежал к нему с трибуны и хотел увести со стадиона, но спортсмен отказался уйти. Он оперся на отца, и они вдвоем под оглушительные аплодисменты доковыляли до финиша».

Мужество ценится больше, чем выигрыш или удача, и потому тысячу раз прав олимпийский лозунг: «Главное не победа, а участие». Прав потому, что истинный успех, как заметил Роберт Энтони, — «это не место назначения, а то, что мы переживаем по дороге». Робин Сигер в «Искусстве побеждать» пишет: «Подумайте о людях, которые участвуют в городских марафонах, например в Лондоне или Нью-Йорке. Если вы хотите увидеть истинное величие человеческого духа, просто постойте у финишной черты часов через шесть после старта. Перед вами пройдут пожилые люди, толстяки, инвалиды — люди, которые твердо решили преодолеть эти 26 миль и 285 ярдов, сколько бы времени это ни потребовало. Им и не снилось уложиться в два с четвертью часа, подобно золотым медалистам; некоторым из них пришлось провести в пути четыре, пять или даже семь часов. Но всех их объединяет одно — они обещали себе, что дойдут до финиша. От чемпионов до семидесятилетних стариков — они все полны решимости сделать это, полны решимости не сдаваться. И полученные награды, как и чувство удовлетворения от достигнутого, станут драгоценностью, которую они сохранят до конца своих дней».

Не думайте, что только наивысшие достижения имеют какую-то ценность. Истинные ценности, настоящее золото — это наши усилия, физические или душевные, потому что именно они являются главным критерием оценки нашей жизни. И потому каждый шаг, сделанный нами в направлении к поставленной цели, даже только сама попыт-

ка, пусть неудачная, это уже маленькая победа. И как «путь в тысячу километров начинается с одного шага», так и дорога к мечте состоит из тысячи маленьких усилий. Не бойтесь препятствий. Как говорят на Востоке, «парус без ветра — обыкновенная ткань». Делайте усилия и больше ни о чем не беспокойтесь.

«Часы бьют. Всех»

Вудро Вильсон, педагог, ставший президентом США, сказал: «Вы находитесь здесь не для того, чтобы просто обеспечить свое существование. Вы пришли в этот мир, чтобы расширить его просторы и перспективы, наполнив его свежим духом надежды и новых свершений. Вы пришли сюда, чтобы обогатить этот мир. Забыть об этой высокой миссии — значит обокрасть самих себя». Сколько рождается вокруг людей, мечтам которых никогда не суждено сбыться; сколько живет людей, которые верят, надеются и ждут, сидя у моря, когда случайный ветер принесет им удачу, счастье, любовь; сколько людей умирает, так и не расправив свои крылья и не научившись летать, «унося с собой всю свою музыку»! Очень хорошо сказал об этом Роберт Мардена, английский философ второй половины XIX века: «Мы томимся на туманных и мрачных низинах, тогда как могли бы взобраться на залитые солнцем холмы. Мы получаем в свои руки книгу жизни, каждая страница которой искрится раскрытием великих тайн и великой радостью исследования, но в погоне за мишурой и наживой мы выпускаем эту книгу из рук непрочитанной».

Цель — это энергия, позволяющая жить, а не существовать. Нельзя, нельзя, нельзя растрачивать жизнь, выбрав позицию пассивного наблюдателя. Нужно что-то делать, к чему-то стремиться, чтобы каждое утро нам было ради чего подниматься с постели! Как бы ни было тяжело,

сколько бы ни было падений, нужно взлетать! Взлетать и парить — если только вы орел, а не курица или индюк! Ведь кто знает, сколько дней нам отпущено? Как говорил Сенека, «никто не настолько стар, чтобы не быть в состоянии протянуть еще годик; никто не настолько молод, чтобы, пожалуй, не умереть сегодня же».

«Раз в жизни Фортуна стучит в дверь каждого человека, но очень часто человек в это время сидит в ближайшей пивной и не слышит ее стука», — горько шутил Марк Твен. Ни в одной истории успеха не случалось так, чтобы кому-то все явилось на блюдечке с голубой каемочкой. Никому удача и счастье не падают с неба. Настоящий успех — это «когда предварительная подготовка встречается с благоприятной возможностью». Благоприятных возможностей, вопреки Марку Твену, в жизни не так уж и мало. Беда в том, что редко кто трудится над тем, чтобы встретить госпожу Фортуну во всеоружии.

Но многих отпугивают трудности. Кто решится терпеть неудобства и отказаться от сиюминутных удовольствий ради каких-то дальних и долгосрочных целей и радостей? Мы ищем разные оправдания: нет возможностей, нет условий, нет того, нет этого…

Однажды к Архипу Ивановичу Куинджи, знаменитому русскому художнику, явился за советом один чиновник. Его эскизы понравились Куинджи, и он похвалил их. И тогда чиновник стал жаловаться:

— К сожалению, нет времени на работу — семья, служба мешают искусству.

Тогда Куинджи спросил чиновника:

— А сколько часов вы на службе?

— С десяти утра до пяти вечера, — последовал ответ.

— А что вы делаете с четырех до десяти?

— То есть как от четырех до десяти? — не понял чиновник.

— С четырех утра до десяти утра?

— Как что, сплю, конечно!

— Значит, — заключил Куинджи, — вы проспите свою жизнь!

Вы можете обманывать других, но не лгите себе. «Делает не тот, кто может, а тот, кто хочет» и «кто хочет, тот ищет возможности, а кто не хочет — ищет оправдания». Что вы говорите? «Не всем же становиться героями»? Что-что? «Не у всех есть время «сеять разумное, доброе, вечное» — кому-то надо и пахать, и стирать пеленки, и готовить обеды...»? Что ж, я вас понимаю. И не осуждаю. Потому что «каждый достоин той участи, которую имеет». И кто, в конце концов, это выдумал, будто бы каждый уголь должен обязательно превратиться в алмаз? Угли ведь тоже на что-то годятся, не так ли?

Велико притяжение земли и могуче течение реки жизни. Плывут по этой реке маленькие люди в утлых лодках с опущенными парусами, глядят широко распахнутыми глазами в ночное небо, полное сияющих звезд, и тихо мечтают... о великих победах, о вечной любви, о сказочных приключениях и неземном счастье... Да смилостивится над ними Их Высочество небо и да поможет им Их Величество случай!

«Жизнь, — сказал Наполеон Хилл, — это шахматная доска, и противостоит вам время. Пока вы колеблетесь и уклоняетесь от хода, время ест фигуры. Вы играете с соперником, не прощающим нерешительности!» Нужно торопиться. Потому что, как гениально заметил Ежи Лец, «часы бьют. Всех».

«Не бойтесь будущего! — писал в своих воспоминаниях бывший премьер-министр Великобритании Уинстон Черчилль. — Вглядывайтесь в него, не обманывайтесь на его счет, но не бойтесь. Вчера я поднялся на капитанский мостик и увидел огромные, как горы, волны и нос корабля, который уверенно их резал. И я спросил себя: почему корабль побеждает волны, хотя их так много, а он один? И понял — причина в том, что у корабля есть цель, а у волн — нет. Если у нас есть цель, мы всегда придем туда, куда хотим».

Один человек, рискуя жизнью, спас мальчика, который попал в водоворот на море. Придя в себя, мальчик сказал:

— Спасибо, что спасли мне жизнь.

Мужчина посмотрел мальчику в глаза и ответил:

— Пустяки, малыш. Главное, чтобы твоя жизнь оказалась достойной спасения.

«Если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют ваши способности, — утверждал известный американский психолог Абрахам Маслоу, — я предупреждаю, что вы будете глубоко несчастны».

Робин Шарма в книге «Кто заплачет, когда ты умрешь?» пишет:

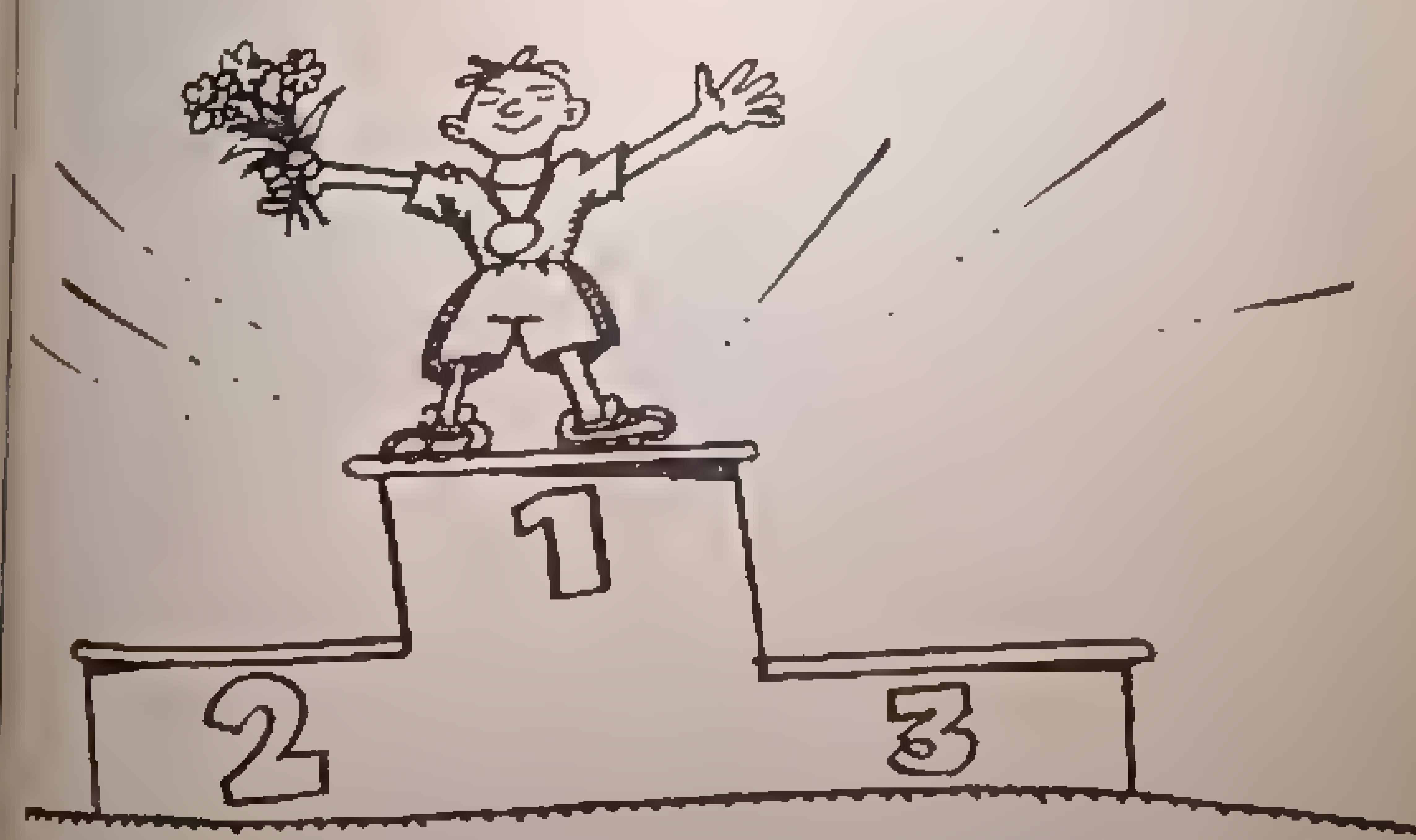
«Постоянно путешествуя с семинарами по городам Северной Америки, я посвятил много времени участию в многочисленных конференциях, чтобы донести до людей свое представление об основополагающих законах жизни. Несмотря на то что люди, которых мне довелось встречать, представляют разные слои общества, их беспокоят одни и те же вопросы: «Как найти смысл жизни? Насколько труд может сделать мою жизнь полнее? Как жить так, чтобы успеть насладиться жизненным путешествием, пока еще не стало слишком поздно?» Отвечая на эти вопросы, я говорю одно и то же: ищите свое призвание.

У меня нет сомнений, что любой из нас имеет особый дар, который временно дремлет, пока ему не представится случай раскрыться в полной мере. Каждый человек живет, чтобы выполнить свою уникальную задачу — достичь благородной цели, которая позволит ему в высшей мере реализовать свой человеческий потенциал и вместе с тем обогатить жизнь других людей. Поиск своего призвания вовсе не означает, что ты должен отказаться от работы, которую выполняешь в данный момент. Просто надо еще больше отдавать себя своему делу и сосредоточиться на том, что тебе удается лучше всего.

Довольно жить, надеясь на то, что твоя судьба изменится к лучшему исключительно благодаря участию в ней других людей. Как сказал Махатма Ганди: «Стань сам той переменой, которую ты больше всего хочешь видеть в своей жизни. И как только это случится, твоя жизнь изменится».

В этой книжке я раскрыл вам уже немало секретов, мой читатель. Так примите же еще один. Это секрет от Ричарда Баха, и звучит он так: «Желания даются нам вместе со средствами для их реализации». Пока мы желаем лучшего, мы все еще имеем в запасе силу, необходимую нам для достижения того, чего мы желаем. Так что не бойтесь трудностей и замахивайтесь на самое высокое и великое. Если мы знаем свою цель, если понимаем, каково наше предназначение на этой земле, то у нас не остается времени ни на что пустое. И если в конце концов нам удастся не все, чего хотелось бы, это не так важно. Ведь самое главное не то, что в результате наших усилий мы получаем. Главное — то, какими мы становимся.

В чем главный секрет всех победителей и счастливцев?



Счастье не зависит от того, кем вы являетесь или что у вас есть. Оно зависит только от того, что вы думаете.

Дейл Карнеги,
американский писатель

«Ты можешь сделать все, во что веришь!»

Мать пятнадцатилетнего подростка по имени Дуг очень забеспокоилась, когда у сына начала резко подниматься температура. Дуга положили в больницу, и там анализ крови показал, что у него лейкемия. Врачи честно сказали Дугу, что следующие три года ему предстоит проходить химиотерапию. Он может облысеть и сильно растолстеть. Услышав это, Дуг пришел в уныние. Хотя ему говорили, что у него есть немало шансов на выздоровление, он был достаточно умен, чтобы понять: лейкемия может иметь смертельный исход.

В тот день, когда Дуга положили в больницу, чтобы начать лечение, он открыл глаза, осмотрелся и сказал матери: «А я-то думал, что, когда попадаешь в больницу, тебе приносят цветы...» Услышав это, его тетя пошла и по телефону заказала ему аранжировку. Голос продавщицы был довольно тонкий и звучал очень молодо. Тетя Дуга представила себе неопытного человека, который может не догадаться о том, какое значение должна иметь аранжировка, и поэтому сказала: «Сделайте корзину особенно привлекательной. Это для моего пятнадцатилетнего племянника. У него лейкемия». — «О, — сказала продавщица, — тогда добавим для яркости срезанных цветов».

Когда корзинку с цветами доставили в больницу, Дуг уже почувствовал себя достаточно хорошо, чтобы сесть в постели. Он вскрыл конверт и прочел открытку от тети. Потом он обнаружил еще один конверт. Мать сказала, что он, видимо, предназначался для другой аранжировки, но Дуг все-таки открыл его и начал читать вложенную туда карточку. Там было написано: «Дуг, это мне заказали сделать аранжировку. Я работаю в цветочном магазине. Когда мне было семь лет, у меня была лейкемия. Сейчас мне двадцать два, и у меня все хорошо. Выше голову! Ты можешь сделать все, во что веришь! Я за тебя молюсь. С наилучшими пожеланиями, *Лора Брэдли*».

Дуг просиял. Впервые с той минуты, как он попал в больницу, он почувствовал надежду. Он разговаривал со многими врачами и медсестрами, но именно эта записка заставила его поверить в то, что он сможет победить болезнь.

...Эта история была описана в газете «Чикаго трибюн» Бобом Грином. «Забавно, — отмечал Грин, — Дуг находился в больнице с самым современным оборудованием. Его лечили опытные врачи и медсестры, чей общий опыт подготовки равнялся нескольким сотням лет. Но именно продавщица из цветочного магазина смогла внушить Дугу надежду и волю, которые нужны были ему для того, чтобы справиться с болезнью. Человеческий дух — это поистине нечто удивительное!»

«...По мыслям провожают»

Фрэнсис Гальтон, знаменитый английский ученый и двоюродный брат Чарльза Дарвина, отличался большой оригинальностью. Причем не только в жизни, но и в работе. Однажды Фрэнсис решился на своеобразный эксперимент. Прежде чем отправиться на ежедневную прогулку по улицам Лондона, он встал перед зеркалом и, глядя себе в глаза, стал внушать: «Я — гадкий, мерзкий, ничтожный, отвратительный человек, которого в Англии ненавидят

все!» После пяти минут такого самогипноза он отправился на привычную прогулку.

Поначалу все шло как обычно. Но очень скоро Фрэнсис стал ловить на себе презрительные и брезгливые взгляды прохожих. Он подумал, что это ему только показалось. Однако многие прохожие откровенно отворачивались от него, и несколько раз в его адрес без всякого повода прозвучала грубая брань. В порту один из грузчиков, когда Гальтон проходил мимо него, так саданул, якобы ненароком, ученого локтем, что тот плюхнулся в грязь. Более того, оказалось, враждебное отношение передалось даже животным. Когда он проходил мимо запряженного жеребца, тот ни с того ни с сего лягнул ученого в бедро так, что тот опять повалился на землю. Гальтон пытался вызвать сочувствие у очевидцев, но, к своему великому изумлению, услышал, что люди принялись защищать животное. Решив не дожидаться, пока его мысленный эксперимент приведет к более серьезным последствиям, Гальтон поспешил домой.

Эта достоверная история описана во многих учебниках психологии. Из нее можно сделать два важных вывода: человек представляет собой то, что он о себе думает. Каждому из нас нет необходимости сообщать окружающим о своей самооценке и душевном состоянии — они и так это почувствуют.

Как отрезать лихорадку

Если бы в следующей истории не принимал участия выдающийся английский химик и физик, президент Лондонского Королевского общества (1820) сэр Дэви, то она могла бы вызвать недоверие. Из автобиографии ученого известно, что одно время он занимался хирургией. В этот медицинский период он и его коллега Беддоэс решили проверить, как подействует закись азота на паралич. Больной, приглашенный для опыта, слышал их рассужде-

ния о каком-то новом средстве, но ничего из их разговора не понял. Когда Дэви, решивший предварительно определить температуру больного, вложил ему в рот термометр, тот, воображая, что это и есть новое средство, вскоре радостно заявил, что чувствует улучшение. Это заявление побудило находчивого Дэви продолжать лечение импровизированным средством. В течение двух недель больному ежедневно вкладывали в рот термометр, улучшение продолжалось, и опыт закончился полным выздоровлением.

Влияние внушения на исцеление болезней — факт давно известный. Доктору Феррариусу превосходно удавалось излечивать лихорадку. За один год он вылечивал 50 человек, давая им полоску бумаги, на которой было написано слово «противолихорадочное». Он предписывал больным каждый день отрезать от этого слова по букве. Один испанский поручик, например, выздоровел, дойдя до шестой буквы. Другие обошлись и меньшим количеством букв. Внушение — процесс индивидуальный.

Философ XIII века Фома Аквинский говорил, что «представление — царица нервной системы, всякая идея, возникшая в душе, есть приказание, которому повинуется тело». Он рассказывает, что один монах должен был принять утром слабительное, но, увидев во сне, что принял его, поднимался в течение ночи восемь раз, испытывая при этом все результаты, происходящие обычно после приема слабительного.

Российские дерматологи Картамышев, Безюк, Грумах, Блох устраняли бородавки, смачивая их водой. Эту манипуляцию они сопровождали соответствующим словесным внушением. В 10 случаях из 12 был положительный результат. Анестезиологи обратили внимание, что некоторые больные крепко засыпают уже после двух-трех вдохов, когда действие хлороформа еще не началось. В таких случаях можно в следующий раз спокойно смочить хлороформную маску чем-нибудь другим, и наркоз все-таки последует. Было также обнаружено, что при соответствующем внуше-

ные возбуждающие средства действуют как успокоитель-ные, а успокоительные — как возбуждающие.

О том, что наше сознание в значительной степени может определять состояние организма, люди знали еще в древности. «Каким бы ни был предмет вашей веры, — говорил Парацельс, — действительным или воображаемым, вы достигнете одинакового результата». Если человек был свидетелем выздоровления других лиц, то его вера в этот метод, препарат или целителя укрепляется.

«Я дала себе обещание больше не болеть...»

«Вера и сильное желание порождают событие», — утверждал Монтень. Вот история еще одного удивительного исцеления.

«Около десяти лет назад, — рассказывает Дипак Чопра, президент Американской ассоциации аюрведической медицины, — судьба свела меня с необыкновенной пациенткой. Это была миссис Ди Анджело, пятидесятилетняя домохозяйка, проживавшая в одном из беднейших предместий Бостона. У нее появилась желтуха — симптом, обычно указывающий на заболевание печени или желчного пузыря. Обследовав больную, я поставил диагноз — желчнокаменная болезнь и сказал миссис Ди Анджело, что серьезной опасности нет, но все же я бы посоветовал ей, не мешкая, лечь на операцию по удалению камней.

Моя пациентка согласилась на операцию. Когда ей вскрыли брюшную полость, оказалось, что у нее не желчнокаменная болезнь, как я предполагал, а массивная злокачественная опухоль печени с метастазами, захватившими всю брюшную полость. Процесс был настолько обширен, что хирурги решили: операция бесполезна. В подобных случаях удаление опухоли может только ускорить трагическую развязку. Поэтому хирурги просто зашили операционный разрез и сообщили мне о состоянии дел. Я отправился в приемную, где

ожидала семья миссис Ди Анджело. Родственники были глубоко опечалены трагическим известием. И тогда ее замужняя дочь обратилась ко мне с необычной просьбой: она попросила не сообщать матери истинную причину болезни. «Я знаю свою маму, — заявила она. — Если сказать ей, что у нее рак, она сразу же умрет».

Хотя мне и нелегко было принять такое решение, я обещал дочери исполнить ее просьбу. Когда миссис Ди Анджело проснулась после наркоза, я сказал ей, что операция прошла успешно и теперь дело пойдет на поправку. Я полагал, что через пару недель родственники все равно будут вынуждены сказать больной правду, ведь жить ей, судя по всему, оставалось не более двух-трех месяцев.

И вот прошло восемь месяцев. Я вошел в свой кабинет и остолбенел: меня там ожидала миссис Ди Анджело, пришедшая за каким-то обыкновенным врачебным назначением. Она выглядела абсолютно здоровой, желтухи как не бывало: всестороннее клиническое обследование не выявило никаких признаков злокачественного заболевания. Я не стал чрезмерно затягивать обследование, чтобы не насторожить пациентку, и расстался с нею, оставшись в полном недоумении. Однако еще через два года вопрос всплыл сам собой.

— Вы помните, как мне удалили камни? — обратилась ко мне миссис Ди Анджело.

— Еще бы, прекрасно помню, — ответил я.

— Так вот, я хочу поделиться с вами одним секретом, — сообщила она загадочно.

— Слушаю вас внимательно, — сказал я с неподдельным любопытством.

— Знаете, доктор, в глубине души я была уверена, что у меня рак... Я просто умирала от страха. Но вы тогда так успокоили меня, объяснив, что это всего лишь камни, и после операции я дала сама себе обещание, что больше никогда в жизни не буду хворать. Ни единого дня! И вот с тех пор я что ни день сажусь и несколько минут подряд

повторяю: «Ты так счастлива, что живешь на свете! И больше ты никогда-никогда не станешь болеть!»

Миссис Ди Анджело находилась под моим наблюдением еще пять лет, и страшная болезнь к ней больше не возвращалась.

Случай этот, — резюмирует ученый, — не вымысел и не чудо. Самое главное в приведенной здесь истории — это то, что миссис Ди Анджело сознательно стремилась к выздоровлению. Ее разум призвал тело принять новую реальность, в которой нет места болезни, и тело согласилось…»

Когда полотенце страшнее топора?

«Умереть не страшно, страшно — умирать», — говорил Гете. Однажды одному из осужденных на смерть поднесли вместо чаши с ядом обычную воду. Король хотел таким образом разыграть арестанта. Однако тот, выпив чашу с водой, к великому удивлению короля и его приближенных, рухнул замертво.

А вот случай из французской криминальной хроники начала XX века. Надзиратель парижского лицея своим поведением вызвал к себе ненависть со стороны студентов, и они решили отомстить ему. Студенты схватили надзирателя, привели в полуподвальное помещение и в масках устроили суд над ним. Выступил «прокурор», который от имени всех студентов обвинил его в «злодеяниях», перечислив все его «преступления». «Суд» приговорил его к обезглавливанию. Принесли плаху и топор и объявили осужденному, что ему осталось только три минуты на то, чтобы кончить счеты с жизнью и приготовиться к смерти. По прошествии этого срока его принудили стать на колени и положить голову на плаху. Один участник этой жестокой забавы занес топор, а второй ударил… полотенцем по шее. После этого студенты с хохотом предложили ему подняться. К их великому удивлению и испугу, приговоренный не сдвинулся с места — он был мертв…

Осужденного убила не чаша с ядом, а надзирателя — не топор. Их убил страх. То есть то, что они себе внушили и во что поверили, хотя в реальности ситуация была абсолютно безопасной для их жизни. То, что они сами себе напридумывали, оказалось для них страшнее самой смерти.

По мнению американских медиков, словосочетания «болезненное беспокойство» или «испугаться до смерти» должны употребляться не в переносном смысле, а в самом прямом. Ученые медицинского центра в Бостоне провели исследования, которые доказали непосредственную связь между негативным мышлением и болезнями человека. Наблюдая за пациентками, входящими в группу риска по сердечно-сосудистым заболеваниям, медики пришли к заключению: те женщины, которые были уверены, что у них обязательно будут проблемы с сердцем, действительно заболевали в четыре раза чаще. По словам доктора Артура Барски, пациентки, которые все время думали о том, что с ними что-то не так, и ожидали только плохого исхода, в результате и вправду «притягивали» к себе болезни.

Аналогичное исследование среди больных хирургического отделения провел профессор Гарвардского университета Герберт Бенсон. По его наблюдениям, если перед операцией пациент думает лишь о плохом исходе, то в 80% случаев хирургическое вмешательство заканчивалось осложнениями и даже смертельным исходом.

«Глупый человек не достоин и одного слова...»

«У кого надломлен дух, у того иссохнет плоть», — гласит арабская пословица. Давно замечено, что у победителей раны заживают быстрее, чем у побежденных. Современные ученые дают разгадку этому явлению.

Доктор Ричард Дэвидсон из университета в Висконсине (США) обследовал 52 человека в возрасте от 57 до 60 лет. Каждого из них попросили вспомнить одно событие, которое доставило им наибольшую радость, и одно — расстроившее, испугавшее или разозлившее их. В это время ученые замеряли активность тех частей мозга, которые отвечают за позитивные и негативные эмоции. Затем каждому испытуемому вводили вакцину от гриппа.

В течение полугода после этого велось наблюдение за тем, как на этих людей действует вакцина, путем замера количества антител, которые она вырабатывает. Выяснилось, что на тех, у кого наиболее активно работала часть мозга, отвечающая за негативные эмоции, вакцина оказывала наименьшее влияние. Для тех же, у кого более интенсивно работала «позитивная» часть мозга, верным оказалось обратное.

Таким образом, ученый сделал вывод: «негативная» активность мозга вызывает ослабление иммунитета. Поэтому, если часто думать о плохом, у человека может повыситься склонность к различного рода заболеваниям.

Сделаем вывод и мы. Если не хотите, чтобы… как бы это помягче сказать… не самые умные и добрые люди раньше времени загнали вас в гроб, перестаньте переживать и беспокоиться о том, что они сказали, подумали или сделали. На самом деле важно лишь то, что мы сами обо всем этом думаем. Да и надо ли о них думать? Как учит китайская мудрость, «глупый человек не достоин и одного слова, а низкий — и одного взгляда».

Хорошее настроение — наилучший антибиотик

Российский микробиолог Надежда Мокроусова, президент Мечниковского движения, более 10 лет занимается редкой наукой — психобактериологией. И то, к каким вы-

водам за эти годы она пришла, касается не только бактерий. Вот что она говорит:

«В свое время он (Мечников) провел смелый эксперимент: на глазах у изумленной публики выпил рюмочку... холерных вибрионов (этим количеством полк можно уложить!), после чего запил столь необычный напиток двумя стаканами простокваши, содержащей болгарскую молочнокислую палочку, — и хоть бы хны! Все ждали, что Илья Ильич вот-вот упадет без чувств. И не дождались. Спасла его та самая молочнокислая палочка, которую нередко называют «хозяином организма».

Как выяснилось впоследствии, молочнокислая палочка оказывает на организм такой сильный оздоровительный эффект, что всякие антибиотики перед ней меркнут. В принципе их можно вообще выкинуть. Достаточно посадить этого «хозяина» в организм, и вирусы тут же его покидают. Молочнокислая палочка попадает в человеческий организм в первые дни его жизни вместе с молоком матери. Она-то и обеспечивает маленькое существо жизненной энергией и закладывает в его организме основы здоровья.

Оказывается, при положительных эмоциях в организме начинает активно вырабатываться молочнокислая палочка. Другим ее источником является хорошее настроение. Еще в 1907 году Мечников установил, что микроорганизмы, которые живут в кишечнике, влияют не только на физическое здоровье, но и на духовное. Печально, но наши врачи духовным не занимаются, они концентрируют свое внимание только на физическом. А эти два понятия неразделимы.

Все болезни происходят от состояния нашего мышления. Например, мы можем заболеть из-за стресса, депрессии, плохого настроения. Если же мы сумеем в любой неблагоприятной ситуации оставаться в состоянии радости и благодарения, никакая зараза нас не возьмет. Почему? Потому что благодаря положительным эмоциям в нашем организме всегда будет в достаточном количестве присут-

ствовать молочнокислая палочка, которая стоит на страже нашего здоровья. Кстати, особенно хорошо она размножается в процессе чтения молитвы».

Если «живую» воду пропустить через водопровод...

А сейчас давайте немного отвлечемся от темы и поговорим о... воде. Вы скоро поймете, почему именно о ней пойдет дальше речь.

Не так давно ученые сделали открытие, что вода обладает особой структурой: она состоит из супермолекул-ячеек, по виду напоминающих кристаллики — красивые шестигранники, в каждом из которых по 912 молекул воды. Такое соединение ученые назвали кластером. Количество кластеров постоянно меняется: их может быть очень много, а может и не быть вовсе. Это обстоятельство позволяет дать четкие определения «живой» и «мертвой» воды. «Живая» — это вода, в которой число кристалликов-кластеров намного превосходит количество «неорганизованных» молекул. Ученые нарекли ее структурированной. Пример — природная питьевая вода, которая помнит и выносит на поверхность земли целительную силу недр.

Если, к примеру, «живую» воду пропустить через водопровод, она потеряет свою структуру. Кто хоть однажды заглядывал внутрь водопроводной трубы, тот надолго терял вкус к чаю и кофе, ибо пейзаж представал там жутчайший: ржавчина, соли тяжелых металлов, соединения кальция, колонии бактерий. Вода все это запоминает, и как ни очищали бы ее перед отправкой к потребителям, негативное впечатление о путешествии по трубе останется. Такую воду называют «мертвой» — она не имеет упорядоченной структуры, зато содержит вредные примеси или память о них. Разрушить ее может только кипячение, но оно уничтожает все кристаллики, а значит, и всю информацию — как полезную, так и вредную.

«Поскольку человек на 80% состоит из воды...»

Этот случай, ставший очередной научной сенсацией, произошел в 60-х годах XX века в одной научной лаборатории за рубежом. Лаборантка случайно уронила в сосуд с дистиллированной водой герметически запаянную ампулу с ядом. Когда через какое-то время эту воду дали выпить крысам, предварительно ее исследовав и убедившись, что химически она безупречно чиста, животные погибли. Ампула была тщательнейшим образом запаяна, вода осталась химически чистой, но каким-то образом сохранила информацию о смертельном яде и передала ее крысам.

Таким образом, стало известно, что даже после тщательной очистки вода хранит информацию о веществах, которые в ней были растворены, в виде электромагнитных колебаний. Опыты показали, что память о вредных веществах сохраняется и в виде электромагнитных частот, которые также небезвредны для человека. Например, вода, загрязненная тяжелыми металлами, излучает частоту 1,8 Гц (точно такую же частоту излучают и раковые ткани).

Таким образом, вода чрезвычайно чувствительна к любым, даже самым слабым, энергетическим воздействиям и потому легко видоизменяется. То есть запоминает эти самые воздействия. Современные ученые сравнивают воду с биологическим мини-компьютером. А поскольку человек состоит на 80% из воды (как и все живое), он является системой, поддающейся «программированию»; на него влияют как собственные слова и мысли, так и все, что происходит вокруг: музыка, разговоры, информация с телеэкранов и почерпнутая из газет, книг и даже добрые и злые чужие мысли.

Отсюда вывод: если под благоприятным или неблагоприятным воздействием (как внешним, так и внутренним)

изменяются физические и структурные свойства воды, входящей в состав организма, значит, меняется и наша программа на клеточном уровне. И в будущем это обязательно скажется на нашем здоровье.

Почему домашняя еда полезнее ресторанной?

Вы никогда не задумывались, отчего это те, кто часто вынужден ездить по командировкам и питаться в столовых и кафе, почти всегда жалуются на гастрит или язву желудка? Плохое качество пищи? Но ведь некоторые питаются и в дорогих ресторанах, однако результат, можно сказать, тот же. С чего бы это?

А дело, оказывается, вот в чем: слова и мысли человека в момент приготовления пищи запоминаются этими напитками и продуктами и влияют на здоровье тех, кого ими угощают. Вот почему домашний хлеб или бутерброд будет всегда в сто раз полезнее любого магазинного хлеба или любого другого продукта, сделанного чужими людьми, с непонятно какими мыслями и словами его изготовившими. Вот почему тот, кто питается дома, и выглядит лучше, и живет дольше, нежели тот, кто принимает пищу, приготовленную непонятно кем, а главное — с каким настроением.

Древние мудрецы всех стран давали один и тот же совет: не вкушай никакой пищи в доме твоего врага или человека, который тебе неприятен. Нынешние мудрецы в образе ученых подтверждают: пища запоминает слова и эмоции тех, кто сидит за столом, и оказывает влияние на их здоровье. Эти наблюдения и выводы — результат многочисленных экспериментов по мысленному влиянию человека на свойства воды, в том числе целителей и экстрасенсов, проведенные под руководством доктора биологических наук Станислава Зенина.

Хотите провести небольшой эксперимент? Наберите стакан воды и, наклонившись прямо над ним, проговорите все положительные слова, которые знаете, — «здоровье», «счастье», «любовь», «радость», «успех», «удовольствие»... Затем медленными глотками выпейте воду. А затем, через пять—десять минут, проанализируйте свое самочувствие. В 60 из 100 случаев, как показывает практика, вы почувствуете прилив новых сил и хорошего настроения. Если же вы наговорите на воду все негативные слова... то дело может закончиться вызовом скорой помощи. Это не фокус и не колдовство.

«Любое слово, любая речь, любая мысленная установка, — объясняет Станислав Зенин, — влияют на структуру воды. Это доказано многочисленными экспериментами».

Около двух лет назад японские ученые доказали, что обычная городская водопроводная вода, «прослушавшая» музыку Баха, Шопена, Моцарта, имеет приятный симметричный молекулярный рисунок в замороженном виде, то есть молекулярные кристаллики получаются очень красивыми, а это значит, что такая вода так же целебна, как и природная родниковая. А вот вода, которая «прослушала» рок-музыку, постояла несколько часов у телевизора во время передачи новостей или рекламы, становилась полностью деструктурированной, то есть «мертвой», — замороженные кристаллы ее приобретали уродливые, скомканные формы. Это значит, что, выпив такую воду, можно запросто отравиться и даже умереть.

«Абсолютно то же происходит, — утверждает Зенин, — когда над водой произносят злые по эмоциональной окраске и по содержанию фразы или слова — в этом случае полностью разрушается гармония структуры воды».

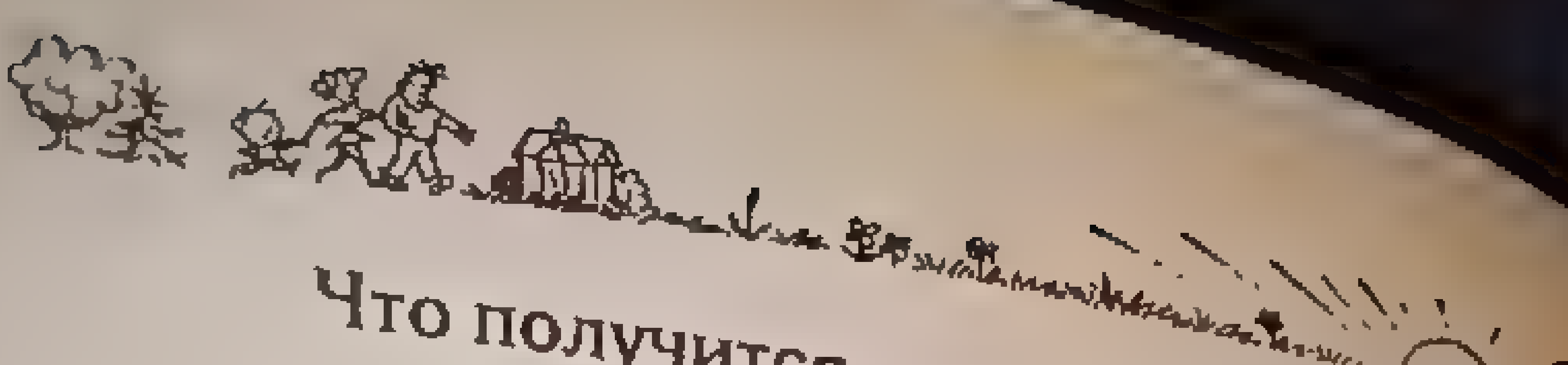
Представьте, что то же самое происходит и с каждым из нас, когда мы слушаем или смотрим рекламу или негативные сообщения или новости (а таких на нашем ТВ, увы, большинство!)...

Два лучших лекарства: любовь и благодарность

Японский профессор Масару Эмото провел интересный опыт. На сосуды с чистой дистиллированной водой он стал наклеивать бумажки с различными словами, как позитивными — например, «солнце», «любовь», «мама», «хорошо», «свет» и т. п., так и негативными — «смерть», «ужас», «зло», «ненависть», «зависть» и т. д. Через несколько часов после этого профессор стал брать пробы из разных сосудов и... не мог поверить собственным глазам! Кристаллики воды из «положительных» сосудов оказывались безупречно симметричными, то есть, можно сказать, такая вода являлась идеальной как для питья, так и для лечения. А вот молекулярные кристаллики из «негативных» сосудов все как один оказались с нарушенной структурой, то есть превратились, по сути, в самый настоящий яд.

В лаборатории Эмото вода из различных источников подвергалась также воздействию музыки, электромагнитного излучения телевизора, молитвы, произнесенных слов и т. п. Как оказалось, любой человек способен изменять структуру кристаллов воды! Причем под влиянием слов и мыслей она модифицируется мгновенно. Например, слова типа «дурак» разрушают значительную часть кластеров, делая воду почти безжизненной. А после яростной ругани ее структура напоминает изорванную в клочья паутину — в точности как после грязного водопровода.

Добрые же слова образуют в воде красивые звездчатые кристаллики. По мысли доктора Эмото, такие слова обладают гармоничными вибрациями — они и формируют такой вид кластеров. Любопытно, что когда доктор Эмото попытался найти слово, которое лучше всего воздействует на воду, оказалось, что это не одно, а сочетание двух слов «любовь и благодарность» — они формируют чрезвычайно устойчивые и красивые кристаллы...



Что получится, если сказать рису «ты мне не нравишься»?

Результаты опытов японского ученого явились настоящей сенсацией в научном мире. Впрочем, нашлось и немало таких, кто тут же окрестил Масару Эмото шарлатаном и лжецом, тем более что настоящего научного образования — по европейским меркам — он не получил. Но давайте подумаем вот над чем: уж сколько раз ученые ошибались в своих выводах относительно новых идей? К тому же едва ли не все выдающиеся изобретения поначалу принимались в штыки. И по-человечески консерватизм официальной науки можно понять: признать новое — значит подписать себе приговор в отсталости и профнепригодности. Однако, как заметил наш легендарный ученый-физик Петр Капица, «наука — это то, чего не может быть, а то, что работает, — это технология». Но оставим в стороне научную полемику и послушаем того, кого нельзя назвать пристрастным судьей.

Австралийский биолог-практикант решил воочию убедиться в выводах японского ученого. И вот что он рассказал потом журналистам (эти строки сначала были опубликованы в местном научном журнале, а затем просочились в мировые издания):

«Несколько недель назад в школе Минхуэй в Брисбене (Австралия) мы провели научный эксперимент о влиянии хороших и плохих мыслей, основанный на экспериментах с кристаллами льда в Японии. Нашей целью было научить учеников испытывать чувство милосердия при взаимодействии с окружающей средой. Ученики смотрели на кристаллы льда, которые получались разными после того, как они говорили либо добрые, либо грубые слова. Затем они с энтузиазмом обсуждали это открытие.

Далее мы провели эксперимент по влиянию хороших и плохих слов. Мы подготовили две чашки с отварным рисом и велели студентам говорить хорошие слова первой чашке с рисом, а плохие слова — второй чашке с рисом. Например,

они говорили первой чашке «спасибо», «ты прекрасен», а второй — «ты мне не нравишься», «ты мерзкий». Затем мы закрыли обе чашки пленкой и подписали их.

Через две недели мы принесли эти чашки в класс. Рис, которому говорили добрые слова, покрылся белой плесенью и не имел дурного запаха. А второй покрылся черной, липкой, дурно пахнущей плесенью. Дети очень удивились, когда увидели результаты эксперимента, они оценили важность милосердного сознания».

В чем секрет произошедшего? Послушаем, что говорит Станислав Зенин: «По некоторым воззрениям, все, что в мире происходит, обязательно отпечатывается в окружающей среде. Ячейки пространства существуют — именно информационного плана, и это уже объясняет многие до сих пор непонятные человеческому разуму физические процессы».

Таким образом ученые доказали: наши слова, чувства и мысли оставляют свой след как в стакане с водой, так и в планетарной системе вообще. Возможно, столь частые в последнее время природные катаклизмы — лишь ответ планеты как живого существа на наши негативные мысли и поступки. Вероятно, человеку в самом ближайшем времени придется пересмотреть привычные взгляды на жизнь и с гораздо большей ответственностью относиться к своим мыслям, словам и действиям. Потому что наши сегодняшние мысли и слова обязательно повлияют на наше здоровье и жизнь наших близких завтра.

Печальные мысли сокращают жизнь

Американский ученый Майкл Оппенхейм в книге «Энциклопедия мужского здоровья» приводит любопытные факты, подтверждающие влияние печальных мыслей на здоровье и психику человека.

«Первое неопровержимое доказательство того, — пишет Оппенхейм, — что печальные мысли могут повредить человеку, выявилось случайно в ходе выполнения американской

космической программы. В 60—70-х годах молодые инженеры и психологи космодрома «Мыс Кеннеди», принимавшие участие в отправке астронавтов на Луну, начали погибать от сердечных приступов, наступавших с тревожащей частотой. Запои, злоупотребление наркотиками и разводы в этой группе были также на подозрительно высоком уровне.

Когда люди умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, врачи обычно обращают внимание на стандартные факторы риска — высокий уровень холестерина, ожирение, диабет и курение. Эти факторы у обитателей «Мыса Кеннеди» находились в пределах нормы. Кроме того, у них не обнаруживалось закупорки коронарных артерий — обычной причины смерти при сердечных приступах. Кое-кто в американском правительстве уже задумывался, не причастны ли к этому русские, но вскоре была обнаружена истинная причина несчастий.

Из-за финансовых проблем рабочий персонал космодрома подвергся большому сокращению. Люди, еще вчера бывшие лучшими специалистами-ракетчиками, сегодня могли стать безработными. Несмотря на общие успехи космической программы, у связанных с ней ученых отмечался необычно высокий уровень обеспокоенности и депрессий. Возбуждение, вызванное страхом за свое будущее, приводило к массированному выделению адреналина и других субстанций, которые быстро выводили из строя сердечную мышцу. Все эти люди были в буквальном смысле слова напуганы до смерти».

«Все, чем мы являемся, есть результат того, что мы думали»

В Дхамападе, древнем сборнике буддийской мудрости, сказано: «Все, чем мы являемся, есть результат того, что мы думали. Наша жизнь основывается на наших мыслях и создается нашими мыслями».

В другой мудрой книге, Талмуде, говорится: «Мы видим вещи не такими, какие они есть, а такими, какие мы есть».

Иначе говоря, каковы наши мысли, такова и наша жизнь. Отсюда величайший секрет, который знали мудрые люди всех столетий: если хочешь изменить свою жизнь — измени себя. Или, точнее, измени свои мысли. Только наше сознание превращает окружающие вещи, события и людей в добро или зло, а нас самих — либо в счастливчиков, либо в горемык. Либо в неудачников, либо в победителей.

Однажды на спортивной площадке Гавайского университета встретились две футбольные команды — местная и команда лидеров чемпионата из города Вайоминга. (Речь идет об американском футболе.) После первого тайма хозяева проигрывали со счетом 22:0, и настроение было на трибунах просто траурным. Ребят из местной команды было не узнать — они хоть и бегали изо всех сил, но у них ничего не получалось. Они готовились дать бой, но и думать не смели, что могут выиграть у команды, которая на протяжении целого года никому не проигрывала и являлась лидером уже несколько сезонов подряд.

Вы можете представить, в каком настроении игроки шли с поля в раздевалку после первого тайма. Их тренер понимал, что в состоянии такого отчаяния его команде можно на второй тайм и вовсе не выходить. И тогда он принес им в раздевалку папку с газетными вырезками, которые он собрал за многие годы. В этих статьях говорилось о командах, которые проигрывали с подобным и даже большим счетом (для американского футбола это не такая уж редкость), но все-таки сумели мобилизовать все свои силы и побеждали. Заставив своих игроков прочесть эти статьи, он вселил в них веру, что еще не все потеряно, и эта вера, основанная на новых внутренних представлениях, в которых они увидели себя победителями, породила в них новое душевное состояние.

И что же произошло? Команда Гавайского университета вышла на поле и закончила второй тайм и весь матч со счетом... 22:27 в свою пользу! Изменив свои мысли, они победили.

Вот уж действительно, «один человек, у кого есть вера, равен по силе девяноста девяти людям, обладающими всего лишь интересами»!

Что вы думаете о людях, то и будет вам

Как ученые объясняют удивительную силу мысли? Дело в том, что для разума мысль реальна. Более реальна, чем вещь. Этот закон души объяснил еще немецкий философ Иммануил Кант: «Чтобы видеть, надо знать. Как мы мыслим, так мы и видим, так и чувствуем». Наш ум, выбирая слова, мысли, тем самым, оказывается, формирует чувства. Каждая мысль порождает чувство. Каждое слово — это капелька бальзама или отравы для души. Ум больной, негативный выбирает злые и грустные мысли и тем самым формирует злость и обиду. Ум здравый, позитивный выбирает спокойные и добрые мысли и формирует душевный покой и радость.

Неограниченная, почти божественная сила мысли имеет еще и другую, более глубокую причину: «Мысли обладают информационной энергией, которая и формирует человека и даже определяет события его жизни, — говорит российский ученый Петр Гаряев. — Наши мысли благодаря вездесущей энергии торсионного поля создают резонанс в высшем Духовном мире, а тот, соответственно, организует события нашей жизни, события физического мира! «По вере вашей будет вам». Что вы думаете о людях, то и будет вам, то растет и в вас».

«Несчастны те, кто думает о теле больше, чем о душе». Эту древнюю истину подтверждают все религии мира, все великие пророки и мудрецы. А люди не слышат. Они живут как бы «вниз головой»: их ум придавлен весом их тела.

Две тысячи лет тому назад Иисус Христос дал людям гениальный божественный совет: «Преобразуйтесь обновлением ума вашего». Желаешь лучше жить — обнови взгляды, образ мыслей. Этому учит религия. Эту великую истину жиз-

ни открывает для себя сегодня наука. Чтобы лучше жить, нужно лучше мыслить! Божественно гениальная идея только теперь, через две тысячи лет, осознается и объясняется наукой. И многие ученые полагают, что эта идея способна радикально, быстрее и лучше, чем атом и компьютер, преобразовать жизнь человека. «Не в физической силе, не в деньгах и не в неограниченной власти, а прежде всего в мыслях скрыта сила, способная перевернуть мир, — признавался знаменитый американский психолог Уильям Джеймс. — Люди могут улучшить свою жизнь, изменяя образ мыслей».

Почему характер — это судьба?

Кто-то сказал: «Счастье — это такое настроение, при котором нами большую часть времени владеют приятные мысли». Русский психолог Кирилл Кикчеев изучал физиологические характеристики людей, когда они думали о приятном и неприятном, и обнаружил, что в первом случае улучшались зрение, обоняние, слух, способность обнаруживать при помощи осязания мельчайшие различия. Во втором случае все перечисленные способности, наоборот, ухудшались.

Современные ученые подтвердили старую истину: у жизнерадостного человека лучше функционируют печень, желудок, сердце и все внутренние органы. Такой человек меньше болеет и дольше живет. Любопытный факт: многолетние исследования российских ученых, к примеру, показали, что среди мужчин, принимавших участие в ликвидации последствий чернобыльской аварии, нарушения потенции развились далеко не у всех, получивших высокие дозы облучения, а лишь у мужчин с тревожно-мнительными чертами характера. Уверенные в себе и уравновешенные мужчины не только сохранили свой половой статус, но и произвели на свет здоровых детей...

В 60-х годах прошлого века в одном из американских Университетов был проведен опрос: 150 студентам-

медикам были розданы анкеты с вопросами, выявляющими черты характера и в особенности способность сердиться и раздражаться. В анкете проверялась реакция на 50 ситуаций, постоянно возникающих в повседневной жизни. В ту пору всем студентам было по 25 лет. Четверть века спустя ученые обнаружили, что из веселых и добродушных врачей, участвовавших в молодости в эксперименте, только 2% к этому времени умерло, а из раздражительных и злобных — 14%. Примерно то же самое показал и опыт с юристами: 4% смертей среди тех, кто принимает жизнь легко, и 20% — среди людей, сердитых на жизнь.

Врачи Корнельского университета (США) наблюдали за тем, как реагируют стенки желудка и сам желудок на стресс. Когда один из пациентов сердился на свою дочь, стенки его желудка становились красными, опухали и сильно воспалялись, возрастало количество соляной кислоты и увеличивалась ее концентрация. У другого пациента, очень тяжело переживавшего болезнь жены, желудок стал кровоточить в нескольких местах. В результате многолетних наблюдений ученые пришли к выводу: никакие продукты, включая вредные для язвенников алкоголь, кофе и мясо, а также лекарства типа аспирина, в действительности не причиняют вреда желудку. Более того, желудок, не только здоровый, но и пораженный язвой, способен «переработать любой материал, классифицируемый как съедобный», без тяжелых последствий. Но вот мрачные мысли, предчувствия, страхи — словом, любые негативные эмоции быстро приводят к развитию разнообразных воспалительных процессов.

Универсальная формула здоровья из десяти слов

В XVII веке один итальянский профессор изобрел средство от зубной боли. Оно было очень простым и давало гарантию на год. Страдающим от зубной боли предлага-

...ось раздавить между большим и указательным пальцами червяка, латинское название которого Curculio ...dontaligious. Остатки червяка прикладывались к больному зубу. Вскоре профессора заподозрили в шарлатанстве, и пришлось назначить специальную комиссию, чтобы определить действенность его метода. Комиссия опросила сотни пациентов профессора, и почти 70% подтвердили силу воздействия червей на их больные зубы.

«Вера и сильное воображение порождает событие», — говорил Монтень. Пациенты профессора страстно жаждали излечения, и они его получили. Когда вы верите, что нечто существует, это нечто воздействует на вас как действительно существующее.

Очень интересный факт был недавно обнаружен группой врачей, наблюдавших за одной женщиной, страдающей раздвоением личности. Обычно количество сахара в крови у нее не превышает нормы, но во время приступов шизофрении, когда она убеждена, что больна диабетом, вся ее физиология изменяется и уровень сахара в крови повышается до уровня, характерного для диабетиков. Ее убежденность становится реальностью.

О фактах, подобных этому, говорят многочисленные опыты, проводимые над людьми в состоянии гипнотического транса, когда к ним прикасаются кусочком льда, но уверяют, что это — раскаленный металл. В результате на месте контакта кожи со льдом появляется ожог. Решающим фактором оказывается не реальность, но вера — прямые, безапелляционные команды, посылаемые в нервную систему. Кожа просто выполняет то, что ей говорит мозг.

Один из самых знаменитых врачевателей древности Авиценна говорил: «У врача есть три средства в борьбе с болезнью: слово, растение, нож». Обратите внимание: слово — на первом месте! В одном из парижских госпиталей Эмиль Куэ, молодой психолог, решил проверить на практике эту «отсталую» с точки зрения современной медицины мысль.

Он на свой страх и риск вменил в обязанность каждому из своих больных, ссылаясь якобы на главврача, три раза в день — перед сном, сразу после него и перед обедом — вслух или мысленно повторять по 10 раз одну и ту же фразу: «С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше!». Причем повторять эту фразу следовало не механически, а по возможности ярко представляя себя более здоровым, более молодым, полным сил и энергии...

И что бы вы думали? Уже через месяц подопечные этого врача стали главной темой для разговоров у медперсонала этого госпиталя, а вскоре — и у всей Франции. Удивительно, но факт: тяжелобольные, обычно проходившие курс реабилитации по нескольку месяцев, выздоравливали в течение одного месяца. У некоторых — и это самое невероятное — исчезала необходимость в хирургическом вмешательстве (операции), поскольку опухоли рассасывались сами собой! Период восстановления после операции сокращался вдвое и даже втрое. Как выяснилось позже, наилучших результатов достигали те больные, которые не просто повторяли механически эти слова вслух, а пытались каждый раз ярко представить, как они чувствуют себя или чувствовали бы, если бы были совершенно здоровы и счастливы.

Таким образом экспериментально была подтверждена забытая древняя истина: «Слово — лучшее лекарство».

Не важно, какое лекарство вы пьете...

Норман Казинс, прославившийся на весь мир тем, что победил смехом и верой в себя неизлечимый недуг, в своей книге утверждает: «Лекарства не всегда необходимы для выздоровления, а вот вера — всегда». Его убеждение сегодня разделяют многие ученые, опираясь на результаты многочисленных исследований и опытов.

Итальянские медики провели исследование среди 228 больных, страдающих язвой. Их разделили на две

группы. Больным из первой группы сказали, что им дают новое, сильное лекарство, которое обязательно принесет облегчение. Тем, кто был во второй группе, сказали, что им дают тоже новое, но еще мало апробированное лекарство, в эффекте которого нет особой уверенности. 70% больных в первой группе почувствовали значительное облегчение и только 25% — во второй. А между тем в обоих случаях больные получили так называемые плацебо — пустышки, пилюли, не имеющие никаких медикаментозных качеств.

Еще более впечатляющие результаты дают наблюдения за людьми, на которых лекарства с заведомо негативным эффектом не оказывают никакого вредного воздействия, если им сказать, что это лекарство дает положительный эффект.

Эксперименты, проведенные американскими врачами, приводят к выводу, что при соответствующем внушении возбуждающее средство действует как успокоительное, а успокоительное — как возбуждающее.

Другими словами, не важно, какое лекарство вы пьете. Главное, с какой верой в него. Помните — «каждому воздастся по вере его...». Не про это ли речь?

Не всякое чтение на пользу

Истинный мудрец не тот, кто знает многое, а тот, кто знает необходимое. Но кто из нас наделен счастливым качеством отличать нужное от ненужного? На Востоке говорят: «Худшие враги человека не пожелали бы ему тех бед, которые могут принести ему собственные мысли». Будда же учил: «Человек не станет свободным, пока не научится управлять своими мыслями». Увы, но как часто и как быстро мы меняем свои убеждения только из-за того, что кто-то высказал нечто противоречащее нашим собственным взглядам! А с тем, кого легко обратить в свою веру, может случиться все, что угодно...

Американские медики вспоминают трагикомедию с пациентом, умиравшим от рака. Уже в совершенно безнадежном состоянии тот взялся за изучение популярной литературы и вычитал об удивительных свойствах какой-то «лошадиной сыворотки». Он так уверовал в нее, что буквально заставил врачей сделать ему такое вливание. Желание умирающего — закон! Велико же было удивление медиков, когда спустя несколько дней обреченный больной не только встал с постели, но и начал… флиртовать с медсестрами. Немедленно проведенное обследование показало, что его раковая опухоль и все метастазы рассосались.

И все же эта история закончилась трагично. Выписавшийся из госпиталя настырный пациент, признанный медициной полностью здоровым, где-то раскопал научную статью о той же «лошадиной сыворотке» с приведением доказательств ее полной бесполезности в борьбе с раком. Это так поразило воображение «эрудированного» бедняги, что опухоль появилась вновь и спустя короткое время он скончался…

Почему не стоит читать гороскопы?

Потому что плохие предсказания имеют обыкновение сбываться. Если, конечно, в них веришь. А люди, к сожалению, существа легко внушаемые. В этом на практике убедился американский социолог Дэвид Филипс из Калифорнийского университета в Сан-Диего, изучавший истории болезней 30 тысяч умерших американцев китайского происхождения. Они заинтересовали исследователя потому, что, согласно учению китайских астрологов, по году рождения можно предсказать судьбу человека: будет ли он здоровым или обречен на болезни, которые сведут его в могилу.

Как выяснилось, китайцы, которым заранее предсказывали болезни, в 12 из каждых 15 случаев умирали на пять-шесть лет раньше, чем их соплеменники, страдавшие теми

же болезнями, но родившиеся в другие годы, «благоприятные» с точки зрения астрологов.

А вот канадские психологи решили исследовать воздействие на здоровье некоторых телепередач. В результате было обнаружено, что приблизительно через полтора часа после просмотра вечерних теленовостей количество вызовов скорой помощи увеличивается почти на четверть. А вот после хоккейного матча, в котором хозяева одержали победу, а также после юмористического шоу или комедийного фильма количество экстренных обращений к врачам уменьшается почти наполовину! Ученые считают, что вредное воздействие теленовостей связано с тем, что большая часть информации в них имеют негативный оттенок: теракты, репортажи с мест боевых действий, природные катаклизмы, преступления, скандалы и т. п.

«Не читай ничего, что не желаешь запомнить...»

Если потереть золото о железо, то железо повысится в цене и «благородстве»: в его составе, пусть только и на поверхности, будет настоящее золото. А вот золото потеряет от такого контакта: в нем появится «неблагородная» примесь. Так и в жизни: с кем поведешься, от того и наберешься. Чем себя окружишь, тем и станешь. В том же духе поучает и арабская пословица: «Мудрец, который дружит с тупицами, становится глупцом; собака, живущая у добрых, умных людей, становится разумным существом». Наша жизнь — это наши друзья, соседи, сослуживцы, книги, газеты, фильмы, теленовости, музыка... Словом, любая информация, которую мы получаем извне, в той или иной мере влияет на наши мысли. А значит, и на здоровье, и на судьбу, и на жизнь в целом.

Помните древний совет: «Не читай ничего, что не желаешь запомнить. Не запоминай ничего, что не желаешь при-

менить». Это касается не только чтения, но и всего остального. Посмотрите фильм ужасов на ночь — и беспокойная ночь вам обеспечена. Послушайте в течение двух-трех часов поп- или рок-группу из тех, что особенно популярны, — и снижение интеллекта вам гарантировано. Посмотрите программу новостей, в которой большую часть времени будут рассказывать о войне или каком-нибудь чрезвычайном происшествии, — и назавтра не удивляйтесь, что вы ни с того ни с сего вдруг накричали на детей или у вас вдруг подскочило давление... Это не моя фантазия — это экспериментально доказанные факты.

Лишь сознательная защита от негативных сообщений, новостей или предсказаний, пусть даже это всего лишь предсказание плохой погоды, может сохранить психику здоровой. Ведь именно здоровая психика, то есть наши повседневные мысли, определяет, сколько нам жить, какое здоровье иметь, каких успехов добиться и вообще какую жизнь прожить.

Джордж Адамс, американский биолог, писал: «То, что вы думаете, имеет самое большое значение в вашей жизни. Это важнее вашего заработка, вашего места жительства, вашего положения в обществе. Это важнее того, что думают о вас все остальные». Иначе говоря, человек есть то, что он думает. Не позволяйте другим думать за вас.

Здоровье, жизнь и судьба человека напрямую зависят от его мыслей. Думаешь о хорошем — жди хорошего. Думаешь о плохом — плохое и получишь. То, о чем мы постоянно думаем, перерастает в убежденность, что это должно или может случиться. И эта вера рождает событие.

Поэтому с сегодняшнего дня — сей же час, сию же минуту! — начинайте приучать себя думать только о хорошем, надеяться только на лучшее. Если мы не хотим болеть и страдать, но желаем радоваться жизни, нам следует говорить обо всем только хорошее: о себе, о людях, о жизни. И главное, так же думать. И тогда все в вашей жизни будет складываться как нельзя лучше. Вот увидите!

Человек
не крол
но и он ну
в поглаж

Человек — не кролик, но и он нуждается в поглаживании

Запомни, работа — это мячик резиновый: если уронишь, он подскочит наверх. А вот остальные: смысл, здоровье, семья — они стеклянные! Уронишь — обязательно повредишь или даже разобьешь. Они уже никогда не станут прежними. Это нужно понять и стремиться к балансу в жизни.

Андреас Хубер,
немецкий психолог

Не важно, что ты ешь. Важно — с кем...

Это случилось в середине прошлого века в Англии. В одной из биологических лабораторий исследователи столкнулись с неожиданным явлением. В ходе эксперимента биологи брали два совершенно одинаковых листка одного растения и помещали их под стекло. Затем несколько человек, участвовавших в эксперименте, по очереди присаживались у одного листка и в течение определенного времени смотрели на него — только смотрели, и ничего более. Через некоторое время листок, на который люди не обращали внимания, стал быстро вянуть, а тот, на который постоянно смотрели, продолжал оставаться свежим. Причем самым удивительным оказалось то, что листок оставался свежим и не вял до тех пор, пока на него смотрели!

Таким образом, ученые могли констатировать: внимание — это энергия, которая, так же как и вода, солнце, еда, питает живые биологические существа и продлевает им жизнь. Если выводы этого эксперимента мы перенесем на человека, то убедимся, что и здесь действует этот закон: пока на нас смотрят, то есть пока мы кому-то нужны, пока мы кому-то интересны, мы чувствуем себя в порядке и держим форму. Давно замечено, что женщины, лишенные

мужского внимания, быстрее стареют, а мужчины, лишенные женской ласки, чаще болеют и раньше умирают. А работающие пенсионеры, например, не только значительно реже обращаются к врачу по сравнению со своими неработающими сверстниками, но и дольше живут. И дело тут не столько в положительных свойствах физического или интеллектуального труда, сколько в сознании человеком его необходимости кому-то, в постоянном и полноценном общении с людьми.

Если человек знает, что его любят, если он каждодневно ощущает на себе уважение, заботу и внимание окружающих его людей, это оказывает самое благотворное влияние на его здоровье. К такому выводу все чаще приходят современные психологи. В частности, они доказывают, что с людьми, которые считают себя счастливыми в браке или имеющими надежных друзей, намного реже случаются несчастные случаи, чем с теми, кто одинок или чувствует себя неудачником.

Современные врачи также обратили внимание на тот факт, что инфарктам, инсультам и другим сердечно-сосудистым заболеваниям в первую очередь подвергаются те, кто постоянно испытывает на себе ощущение своей незначительности, ненужности и невозможности поделиться с кем-либо своими чувствами или мыслями. Стресс приводит к ослаблению иммунной системы и повышению холестерина в крови, а это, в свою очередь, — прямая дорога к любой болезни. В то же время замечено, что люди, испытывающие больше радостей, чем огорчений, отличаются отменным здоровьем даже в преклонном возрасте.

В качестве одного из самых ярких примеров медики приводят результаты обследования жителей городка Розето в штате Пенсильвания (США). Здесь зарегистрирован рекордно низкий для США уровень сердечно-сосудистых заболеваний. Врачи были склонны объяснять это особым режимом питания или спортивными увлече-

нячи жителей городка. Но специальное исследование показало, что ни в том ни в другом аспекте население Розето нисколько не отличается от остальных американцев, более того, употребляет, как правило, жирную пищу, причем фабричного приготовления.

Разгадка, как пишет исследовавший этот парадокс доктор Антони Саттиларо в своей книге «Жить хорошо — естественно», оказалась в том, что в Розето чрезвычайно силен дух общности. «Если кто-либо из жителей переживает трудности, — подчеркивает Саттиларо, — другие члены этой удивительной общины, даже не знакомые с ним, приходят на помощь. Именно это осознание сопричастности других к твоим бедам помогает жителям городка справляться с различными стрессовыми ситуациями и успешно бороться с болезнями».

Хочешь воспитать проститутку? Отправь дочку в ясли!

В ходе одного исследования было установлено, что малыши, которые с самого рождения были лишены материнского внимания (если мать отказывалась от ребенка, например) и воспитывались в приютских домах, вырастают не совсем полноценными людьми. Как в психическом, так и в нравственном отношениях. Как свидетельствует статистика, почти 80% убийц, 75% насильников и 73% проституток (не только в США, но практически во всех странах Европы) составляют те, кто с самого рождения был лишен родительской любви. То есть те, кого недолюбили, недоласкали, недоцеловали.

Больше всего страдают от отсутствия ласки те дети, чьи родители работают с утра и до вечера. Обычно их отдают бабушкам и навещают раз в неделю. А когда в какой-то кризисный момент у матери вспыхивает любовь к дитяти, то она натыкается на черствость и безразличие. По обык-

новению, мама начинает заваливать ребенка игрушками, но это не помогает: недоласканные дети не умеют играть. Ведь у них нет опыта проявления любви и заботы. А потому и со сверстниками они не находят общего языка, со злости ломают чужие игрушки, становятся неуправляемыми и могут даже ударить.

Это так называемый «синдром детдомовских детей», которые плохо развиты эмоционально: они не могут даже правильно обнять и избегают взрослых. Такие дети часто болеют, тяжело перенося самую пустяковую простуду. И из-за неумения выразить свои чувства они часто прибегают к агрессии. У психотерапевтов есть даже специальный диагноз: «острый недостаток ласки».

«Чтобы ребенок вырос здоровым и психически уравновешенным, нужно постоянно удовлетворять его потребность в нежных прикосновениях, — говорит специалист Российского федерального центра сексологии и сексопатологии Ирина Леонидовна Ботнева. — Когда мама инстинктивно гладит ребенка по головке, берет на руки, она даже не осознает всей значимости этих лечебно-профилактических процедур. Шестимесячный малыш, которого кормили грудью, обгоняет в своем психическом и физическом развитии ребенка, которого кормили из бутылочки. И вовсе не по причине калорийности материнского молока, а потому, что прикосновение матери не заменит ничто».

Если человек не познал в детстве любви и нежности, для него возможны лишь два пути. Либо он спрячется под маской агрессивности, либо будет стремиться компенсировать недостаток ласк всю жизнь. Такой человек почти обречен вечно скитаться «по рукам»: он ненасытен, как Дон Жуан, и так же несчастен.

В Набережных Челнах есть детский сад, где создана специальная группа «риска по проституции». Там собраны девочки, которых слишком рано отдали в ясли и у которых зафиксирована острая потребность в ласке.

Психологи считают, что существует большая вероятность, что эти дети вырастут глубоко несчастными и даже в супружестве будут искать удовлетворения на стороне.

Английские ученые из города Харлоу по запрограммированной «системе нелюбви» вырастили целое стадо макак, которое было неспособно к размножению. Даже после искусственного осеменения самки не кормили своих детенышей молоком, а некоторые раскусывали им головы.

«Так и наша страна вырастила целое поколение фригидных женщин, — говорит Ирина Леонидовна. — И это вовсе не шутка, а настоящая трагедия. Недоласканная до 6 лет девочка будет слушаться мать только в период полового созревания, а потом станет совершенно безразличной как к ласковым прикосновениям, так и к выбору партнера. Только старые авторы могли написать роскошную фразу, которая так нравится женщинам: «Нет холодных женщин, есть неумелые мужчины». Мы вырастили целое поколение женщин, у которых не работают экстрагенитальные зоны, они не получают удовольствия от прикосновений, они фригидны. А некоторые просто не выносят, когда их гладят, их просто трясет от ласк».

Хотите, чтобы из вашего чада вырос хулиган? Отдайте его в детский сад. Американские психологи установили, что чем больше времени ребенок проводит в детском саду, тем больше вероятность для него стать непослушным и агрессивным. На это указывают итоги исследования, проведенного Национальным институтом детского здравоохранения и проблем развития человека. Обследовав свыше 1300 ребят 1991 года рождения в 10 городах США, медики пришли к результатам, которые наводят на тяжелые размышления. Как выяснилось, из тех детей, которые проводили в отрыве от семьи более 30 часов в неделю, 17% в возрасте 4,5 года обнаруживали явные отклонения в поведении, вызывающие нарекания воспитателей. А среди тех, для кого детсад еженедельно становился «вторым до-

мом» менее чем на 10 часов, «проблематичный контингент» составлял всего 5—6%.

Как отмечают сами исследователи, с их выводами согласны не все американцы. Возможно, проблема гнездится не в детских садах, а внутри семей, где вынуждены работать оба родителя. Ведь такая семейная жизнь связана с немалыми стрессами, которые не могут не отразиться на детской психике. Зато едва ли не все склонны считать, что отдавать малыша лучше в «хороший детский сад», где к воспитанникам относятся по-настоящему внимательно. Там, как правило, они демонстрируют лучшие языковые навыки, познавательные способности и память, чем дети, относящиеся к категории «домашних».

Обратите внимание на определяющие слова — «где относятся по-настоящему внимательно»! Может быть, в этом и кроется секрет женской проституции и мужской агрессии?

Почему старшие дети умнее младших?

Насколько умен будет ребенок, иногда понятно еще до зачатия. К такому выводу подводят многочисленные исследования, утверждающие, что первенцы, как правило, умнее своих младших братьев и сестер. Тому, утверждают психологи, у кого есть старшие братья или сестры, по статистике, труднее достичь их коэффициента интеллектуальности. И причиной здесь не биологическая очередность рождения. Решающим признается, скорее, тот факт, являетесь ли вы старшим, средним или младшим ребенком в семье.

Норвежские психологи Петер Кристенсен и Тор Бьеркедаль из Университета Осло протестировали коэффициент интеллектуальности (IQ) у 241 310 мужчин, которые либо были единственным ребенком в семье, либо имеют одного или двух братьев или сестер. В семье с тре-

детьми коэффициент интеллектуальности старших был в среднем на 2,3 пункта выше, чем у их брата или сестры, следующих по старшинству. Дети с двумя старшими братьями или сестрами отставали от старшего по коэффициенту интеллектуальности в среднем на 4,3 пункта.

Результаты норвежских ученых подтверждает статистика, которую приводят американские психологи. Согласно ей, во всем мире большую часть преуспевающих людей составляют первенцы — те, кому посчастливилось родиться в своей семье первым ребенком. Так, в Конгрессе США более 60% сенаторов — это первенцы. Среди 50 самых богатых людей мира первенцы составляют 65%, а процент первенцев среди чемпионов мира в силовых видах спорта превышает 70%!

В чем тут секрет, спросит читатель. Да все в том же — во внимании! Точнее, в количестве внимания, которое уделяется детям. Если у вас есть братья и сестры, посмотрите, у кого из вас самый толстый фотоальбом, который сделали родители (или больше всего фотографий)? Ваш ответ можно предсказать заранее: альбом первенца будет самым толстым. Альбом второго — уже потоньше, и самым тонким окажется альбом младшего ребенка. И объяснение этому простое: первенцам всегда уделяется больше внимания, они — первый родительский опыт, наполнивший родителей гордостью и ответственностью. Поэтому к ним — самое пристальное внимание и повышенный спрос.

Второй ребенок — это уже в известном смысле «повторение пройденного». Поэтому и меньше родительской суеты вокруг него, а с нею — и внимания, и требований.

Третьему внимания достается еще меньше. Его могут любить больше, чем первого, но внимания и требовательности к нему в любом случае будет куда меньше, чем к старшему ребенку. Для многих не секрет, что младшие дети — это, как правило, любимчики, которых берегут от трудностей, и потому они часто вырастают ленивыми и

эгоистичными. Вот и получается, что первенцы оказываются в итоге не только более умными, но и, как свидетельствует статистика, более преуспевающими людьми.

Маменькины сынки — будущие герои?

Есть такая индийская притча-легенда. В одной маленькой деревне жили по соседству две молодые матери, у которых в один и тот же день родились сыновья. Первая мать почти не брала младенца на руки, а держала в люльке. Когда же ему исполнилось шесть месяцев, она стала доставать сына из люльки и на целый день оставляла одного, предоставляя ему свободу ползать, а потом и ковылять не только дома по полу, но и по двору. Женщина считала, что таким образом малыш сам познает окружающий мир, а если и набьет себе лишнюю шишку — не беда, зато вырастет смелым охотником. Вторая мать, напротив, часто брала младенца на руки, ласкала его и играла с ним.

Мальчикам было по три года, когда однажды днем в деревню пожаловал тигр. Все жители заперлись в домах. Сын первой матери, увидев полосатого зверя, от страха забился под бамбуковый настил в самом дальнем углу двора. А вот сын второй, выхватив из костра горящую головню, бросился навстречу тигру, шедшему по улице. Жители приникли к окнам, в ужасе ожидая неминуемой кровавой развязки, а мать без чувств рухнула на землю. Но произошло непредвиденное: столь сильна была аура маленького смельчака, что хищник не выдержал — зарычал и отступил в джунгли.

Многим родителям следует знать: такое важное качество, как смелость, закладывается в младенческом возрасте. Если она появится у годовалого малыша, утверждают ученые, то будет и у подростка, и у взрослого человека. И возраст тут ни при чем. Не случайно в Индии и про

карапуза-храбреца, и про взрослого смельчака говорят, что «он может подергать тигра за усы». И главную роль в появлении смелости играет постоянный эмоциональный контакт младенца с матерью. Он устанавливается в первые месяцы жизни ребенка, когда мать нянчит его на руках, да и потом помногу играет с ним, держа на коленях.

На первый взгляд кажется невероятным, чтобы любовная ласка матери могла на всю жизнь вселить храбрость в грудного младенца. Но похоже, что это действительно так. В качестве подтверждения этого мнения можно привести результаты опытов чешского психолога М. Домборска, которые она проводила с годовалыми детьми, живущими в нормальных семьях и воспитывающимися в детском доме.

Перед ребенком ставили пугающую игрушку — огромного косматого медведя. Малыш из семьи, сидя на коленях у мамы, поскольку дело происходило в незнакомом врачебном кабинете, увидев этого неизвестного ему зверя, терял чувство уверенности не больше чем на минуту, а потом начинал изучать медведя и играть с ним. Ребенок из детского дома, находясь на коленях у хорошо знакомой ему медсестры, притом что дело происходило в известном ему помещении, впадал в панику, и, несмотря на все старания сестры, ему так и не удавалось обрести равновесие в этой чрезвычайной ситуации.

Такая изначальная уверенность одних малышей и неуверенность других, подчеркивает доктор Домборска, будет проявляться и в дальнейшем в отношении всего: людей, вещей, мыслей. И в том и в другом случае причина соответствующего поведения ребенка кроется в наличии постоянного эмоционального контакта с матерью или, наоборот, в его отсутствии в первые двенадцать месяцев жизни.

Американский профессор Г. Харлоу в течение ряда лет проводил опыты с обезьянами. В его лаборатории несколько малышей выращивали без матерей и без общения

с другими обезьянами. Одновременно контрольная группа детенышей такого же возраста росла под опекой обезьяньих мамаш. Как и в опытах с детьми, всех их поставили в экстремальную — по обезьяньим меркам — ситуацию. В клетку, где находилась маленькая обезьянка, выпускали «страшилище» — механического медведя, бьющего в барабан. Реакция у этих двух групп была абсолютно различна. Те, которые росли без матери, в ужасе забивались в угол и там замирали в каком-то безграничном отчаянии. Обезьянки из другой группы в первый момент тоже пугались, но уже через пару минут успокаивались и начинали наблюдать за страшным предметом.

Итак, современная наука подтвердила то, что давно знали индийские йоги: материнская любовь и ласка вселяют в ребенка смелость и уверенность в себе на всю жизнь.

Подзатыльники воспитывают неудачников

Канадские ученые установили: на детей кричать нельзя. Оказывается, у людей, на которых «отрывались» в детстве родители, в зрелом возрасте наблюдаются изменения в головном мозге. Более того, «сдвиги» в голове у этих людей — точно такого же характера, как и у самоубийц и людей с хронической депрессией. То есть те, кто подвергался жестокому обращению в детстве, гораздо больше подвержены риску наложить на себя руки, чем их сверстники из более лояльных семей.

Чтобы это доказать, ученые исследовали клетки головного мозга 18 самоубийц. Выяснилось, что у каждого из них наблюдались небольшие изменения в рибосомальной РНК. После долгих расспросов родственников и друзей выяснилось, что со многими из них в детстве разговаривали на повышенных тонах, детей регулярно

оскорбляли и унижали. Как оказалось, бесследно это не прошло.

Подобные тесты были проведены и на крысах. Ученые взяли несколько грызунов и подвергли их тщательным исследованиям. Им предстояло понять, каким из этих зверюшек родители уделяли меньше всего внимания. Выяснить это не составило труда: те животные, которых матери в детстве не вылизывали и не обогревали своим теплом, были толще и агрессивнее своих сородичей.

Далее ученые обнаружили, что у грызунов, испытывающих на начальном этапе недостаток любви и тепла, потомство появляется раньше и оно является более многочисленным.

Позже такие выводы были подтверждены на людях. Действительно, подростки, которым регулярно приходится терпеть плохое настроение и срывы родителей, заводят детей (как правило, вне брака) раньше других. При помощи этого они пытаются заполнить свой эмоциональный вакуум и подарить заботу и любовь кому-то еще. Но на практике иметь детей оказывается сложнее и хлопотнее, чем это казалось. Новоиспеченным мамам и папам приходится справляться с вечно хныкающими и голодными детьми; у многих не выдерживают нервы, и они начинают кричать, срывать на потомстве злость, повторяя ошибки собственных пап и мам. И таким образом, старая история вновь повторяется.

А вот еще один любопытный факт. Американские ученые со страниц центральных газет и журналов обратились ко всему взрослому населению страны с необычной просьбой: «Учителя и родители! Перестаньте воспитывать детей при помощи подзатыльников! Чем больше ударов получает голова несмышленыша, тем вероятнее развитие слабоумия и головных болей в старости». Как обнаружили ученые, нанесение ударов способствует более быстрому отложению белка бета-амилоида. Именно этот белок находят у больных при болезни Альцгеймера.

Выводы были сделаны на основе длительных опытов на мышах, а также изучения многочисленных случаев умеренных и тяжелых ранений солдат Второй мировой войны, показавшего, что вероятность развития старческого слабоумия у них возрастала.

Откуда берутся «гренадеры в юбках»?

Часто можно слышать о том, что ласка и нежность важны для девочек, мальчикам телячьи нежности ни к чему. Это более-менее справедливо по отношению к мальчикам старше 7—8 лет. Но для полноценного развития мальчику с первых дней жизни необходимо не меньше любви и физической ласки, чем девочкам. Маленькому мальчику не меньше, чем девочке, нужно, чтобы его гладили, обнимали, баюкали, прижимали к груди, ласкали, целовали и т. п.

Специалисты отмечает, что это является решающим в развитии мальчиков от самого рождения и до 7—8 лет. Исследования показали, что девочки до года получают в 5 раз больше физической ласки, чем мальчики. Это — одна из главных причин того, что у мальчиков до трех лет случается гораздо больше осложнений, чем у девочек. В психиатрических клиниках США мальчиков в 5—6 раз больше, чем девочек. И это соотношение резко (еще в несколько раз) возрастает у подростков.

По мере того как мальчик растет и взрослеет, потребность в таком физическом проявлении любви, как объятия и поцелуи, уменьшается, но потребность в физическом контакте остается. Теперь его больше притягивает мужская линия поведения. Вся эта возня, борьба, похлопывания по плечу, потасовки, шутливые драки позволяют мальчику демонстрировать растущую силу и ловкость и чувствовать мужскую поддержку отца.

Чем старше мальчик становится, тем меньше он склонен терпеть родительские поцелуи и объятия. Но бывают

моменты, когда у него возникает потребность в родительской нежности: когда он травмирован (физически или эмоционально), очень устал, болен, у него горе, трудности в школе и т. д.

Английские психиатры убеждены: система воспитания, которой придерживаются родители, программирует здоровье ребенка на всю последующую жизнь. Специалисты обращают внимание, что взрослые, предпочитающие приказы уговорам и строгость телячьим нежностям и считающие, что их требования не подлежат обсуждению, формируют у своих детей черты, характерные для так называемой подавленной личности, склонной к зажатости. Такие дети, став взрослыми, подвержены гораздо большему риску хронических заболеваний, в первую очередь — сердечно-сосудистых, по сравнению с более раскрепощенными и оптимистично настроенными сверстниками.

А что же происходит с девочками, если их недостаточно ласкают в детстве? Их ждет незавидная судьба. Даже если она и не превратится в проститутку, или в особу женского пола, слабую, как говорят в народе, на передок, или просто в невротичку, то в любом случае с семейным счастьем у нее, вероятнее всего, возникнут большие трудности. И чтобы восполнить недостаток личного счастья, женщина попытается поглубже окунуться в работу или заняться общественной деятельностью — тем, что является традиционно мужским делом. Фридрих Ницше когда-то заметил по этому поводу: «Если женщина идет в политику, это значит, что у нее не все в порядке в половой сфере». Эту мысль можно сформулировать более широко: если женщина несчастлива в семье, она будет заниматься всем, чем угодно, — грузить уголь, заниматься карате или митинговать, — только не тем, что ей предназначено Богом и природой.

«Женщина перестает быть женщиной, когда начинает бороться за свои права, — утверждает российский сексолог Вячеслав Маслов. — Ну каких прав сейчас у женщин

нет? Право на выборы, право на работу, на воспитание детей. В Америке и Англии действительно долгое время женщины сидели дома, воспитывали детей, ухаживали за мужем — так было принято. Поэтому там и возникло феминистское движение. У нас были и есть женщины на постах министров (хотя бы Фурцеву вспомните), процветают дамы, возглавляющие крупные политические движения. Некоторые из них даже не лишены сексуальности... Но в большинстве своем это абсолютно асексуальные, бесполые личности. Для чего же тогда, спрашивается, нам дана сексуальность — только для продолжения рода и поддержания очага? У животных и птиц дело обстоит именно так. Обычно они заботятся об этом весной и осенью. У человека сексуальные функции совсем другие. Главное — это общение. Американцы в свое время проводили довольно любопытные исследования. У самых высокооплачиваемых проституток ставили микрофоны и выясняли, зачем мужчины к ним ходят. Все разговоры записывали, и анализ показал — в основном ходят пообщаться, поделиться своими проблемами. Значит, как раз этого и не хватает в семье.

Откуда же берутся «гренадеры в юбках»? Причины всегда следует искать в детстве. Девочку нельзя лишать внимания, ласки. В первые три года жизни ее просто заласкать нужно, она постоянно должна быть с мамой, а не в яслях или детском саду. Вот эта девочка будет потом настоящей женщиной. Недоласканные дети вырастают неполноценными людьми. А в нашем больном обществе, к сожалению, и семьи, соответственно, существуют в атмосфере конфликтов и проблем».

Кому не страшен холестерин?

Испанская пословица гласит: «Мужчину, которого очень любит женщина, смерть обходит стороной». То есть любовь, особенно сильная, способна стать настоящим

ангелом-хранителем для того, кого любят. Похоже, даже ученые-материалисты начинают в это верить.

В университете штата Огайо медики проводили штатные эксперименты на лабораторных кроликах. Подопытных животных кормили жирной пищей, чтобы специально вызывать в их крови чрезмерное содержание холестерина. В конце опыта у всех кроликов действительно началась ранняя стадия атеросклероза, кроме нескольких зверьков. Ученые никак не могли понять, почему одни заболели, а другие нет. Как выяснилось позже, кормивший эту группу лаборант ежедневно перед тем, как кормить животных, вынимал их из клеток, брал на руки и гладил, говоря им ласковые слова. И этого оказалось достаточно, чтобы нейтрализовать разрушительное воздействие нездоровой пищи.

Американский физиолог доктор Л. Досей, описавший этот случай в книге «Пространство, время и медицина», так комментирует его: «Прикосновение, поглаживание, ласковая речь послужили смягчающим фактором в развитии заболевания, от которого, вероятно, многим из нас суждено когда-нибудь умереть, — атеросклероза». Говоря другими словами, защитой от смертельных доз холестерина послужила... любовь.

Вот еще пример. В начале 1970-х годов израильские медики, проведя обследование 10 тысяч человек, страдавших сердечно-сосудистыми заболеваниями, установили следующее: а) заболевают преимущественно те, кто живет в состоянии тревоги и подвержен стрессам; б) при прочих равных условиях те из пациентов-мужчин, у кого благополучная семейная жизнь, обнаружили вдвое меньшую заболеваемость, в частности, стенокардией, чем те, кто указывал на недостаток любви и тепла в семье. Часто заболевали и недавно овдовевшие мужчины, то есть опять-таки те, кто лишен был любви и поддержки.

В чем же целительная сила любви? Дипак Чопра, президент Американской ассоциации аюрведической медици-

ны, дает такой ответ: «Она восстанавливает тот особый канал, через который осуществляется связь сознания с телом». Далее он пишет:

«Принято считать, что холестерин — причина атеросклероза. Следовательно, холестерин «вреден». Так ли это? Начнем с того, что холестерин является одним из естественных продуктов обмена веществ. Вырабатываемый печенью, он присутствует в микроскопических количествах в каждой клетке тела, без него наступает истощение тканей, нарушается выработка некоторых гормонов и т. п. Интересно, что у гренландских эскимосов уровень холестерина в крови примерно тот же, что у среднего американца: 220 мг/мл, но частота инфарктов в 20 (двадцать!) раз меньше, чем в США...

Медицинская статистика свидетельствует, что тысячи людей умирают от инфаркта, несмотря на «идеальный» холестериновый индекс. И наоборот, некоторые доживают до преклонных лет с прямо-таки устрашающим уровнем холестерина, но... с совершенно здоровым сердцем.

Все это значит, что холестерин — лишь один из многих факторов риска, а известны они нам далеко не все. Болезни сердца и сосудов — это проклятие, которое современный человек навлек на себя сам. И дело опять-таки не в неправильном нашем питании. Вернее, не в нем одном. У разных народов традиционное питание весьма различно: от моржового жира, входящего в рацион тех же эскимосов, до просяных лепешек и сладкого картофеля у африканских негров. Но, независимо от этих различий, у всех народов, живущих, что называется, близко к природе, сердечно-сосудистые заболевания, в том числе инфаркт миокарда, исключительно редки.

Это подводит нас к очень важной мысли: не сетовать на внешние обстоятельства, а обратить самое пристальное внимание на свое «я» и поискать источники болезни в самих себе...»

Нет сомнений, что одним из источников, может быть важнейшим из всех, является отсутствие любви. Немецкий профессор Герхардт Шульп провел исследование — как влияет на здоровье человека отсутствие любви. И его выводы были сенсационны. Оказывается, тот, кто получает слишком мало любви, чаще простужается, страдает от головной боли, нарушения кровообращения, булимии (болезненной потребности в чрезмерном количестве еды), желудочных колик, нервозности и бессонницы.

Вывод профессора однозначен: чтобы быть здоровым, человеческому сердцу нужна любовь.

На каком языке говорил Адам?

Исторические хроники сообщают, что в перерывах между крестовыми походами император Священной Римской империи Фридрих II Штауфен (1194—1250) успел провести жестокий эксперимент. «Контрольную группу» новорожденных отобрали у матерей, передали нянькам и приказали им осуществлять за «пленниками» лишь самый общий уход — кормить и купать, но ни в коем случае не разговаривать с ними, не баловать, не брать на руки. Фридриху любопытно было узнать, на каком языке заговорят и как будут себя чувствовать младенцы, которые никогда не слышали звуков человеческой речи, которых не любили, не ласкали, не гладили, не пели им колыбельные песенки... Может быть, они заговорят на языке нашего общего прародителя Адама? Вот тогда все и узнают, чей язык древнее!

«И что же в результате?» — спросит любопытный читатель. А ничего хорошего: все дети вскоре умерли.

А вот другая история — со счастливым концом. Рассказывает бывший врач В. Кривенко из Санкт-Петербурга:

«Влияние человеческого контакта непостижимо огромно. Порой этот контакт заменяет самые современные лекарства. К счастью, убедиться в этом мне пришлось в самом начале медицинской практики. В небольшом поселковом родильном доме умирал недоношенный ребенок. Меня, тогда совсем молодого врача, еще не испытавшего профессиональной горечи от неизбежных утрат, поразило отношение к нему медперсонала. Ну подумаешь... недоносок! Тут хотя бы доношенных детей до выписки дотянуть! И малыш на глазах угасал.

Как-то вечером я подсел к умирающему ребенку и, положив три пальца на его щупленькое тельце как раз в области сердца, начал производить периодические ритмичные сдавливания. Так мы с ним вдвоем «просидели» всю ночь. К трем часам утра малыш вдруг заметно активизировался: постепенно стал появляться мышечный тонус, дыхание перестало быть конвульсивным... Через две недели ребенка и его маму встречал счастливый отец.

Потом только я прочитал в журнале «Наука и жизнь» о том, как муравьи «реанимируют» своих придавленных сородичей. Они, оказывается, пробегая мимо потерпевшего, стараются коснуться его ножками или усиками. Эта процедура повторяется довольно долго, вплоть до полного восстановления. Прикосновения как бы говорят потерпевшему, что он нужен «сообществу», и это заставляет его возвращаться в строй».

Эти истории свидетельствуют о том, что тактильный (осязательный) контакт между людьми (прикосновения, поглаживания, объятия, ласки, поцелуи, массаж) крайне важен, так как обладает большой жизненной силой.

Не так давно итальянские медики заявили, что им наконец-то удалось найти секрет долголетия. Группа ученых, возглавляемая профессором Винченцо Мариньяно, после 6 лет исследований с уверенностью заявила: существует несомненная связь между возрастом и чувствами. Истинным эликсиром жизни, по мнению исследователей,

являются... объятия и поцелуи! В ходе экспериментов специалисты изучали эмоциональную жизнь и физическое состояние 450 пожилых людей и пришли к сенсационным выводам: оказалось, что те, кто не скупится на ласки и добрые слова, могут прожить в три раза дольше тех, кто привык сдерживать свои эмоции.

Чтобы жить долго, нужно... обниматься!

Американский антрополог Эшли Монтегю утверждал, что «кожа — крупнейший и после мозга, пожалуй, важнейший орган человека». Любой телесный контакт вызывает биохимические изменения в организме. Но самые благоприятные изменения происходят при массаже и поглаживании. В этом случае от кожных рецепторов передаются в кору головного мозга импульсы, которые стимулируют выработку гормонов удовольствия — пролактина и эндорфина. Любопытный факт: в результате опытов было установлено, что самой оптимальной частотой поглаживания для человека являются 40 движений в минуту. При такой частоте выработка гормонов достигает своего пика.

Тиффани Филд, директор Института тактильных исследований при Майамском университете, утверждает, что приятные прикосновения к телу приносят неоценимую пользу в психологическом плане, повышают иммунитет, стимулируют центральную нервную систему. Проводимые в институте исследования определили связь между увеличением количества прикосновений (например, при массаже) и повышением уровня гемоглобина в организме человека. А поскольку гемоглобин — это пигмент крови, переносящий кислород от органов дыхания к тканям, то повышение его уровня укрепляет весь организм, усиливает иммунитет и ускоряет выздоровление от болезней.

Ласки могут стать прекрасным отвлекающим средством при многих недомоганиях и значительно снижать болевые ощущения. Так, сотрудник института, руководитель отделения по контролю за болями доктор Пол Маккормик часто пишет в рецептах: «5 объятий в день», «7 объятий в день», не забывая назначить пациентам и пару-тройку поцелуев.

Чем еще полезен тактильный контакт? По данным института, недоношенные новорожденные, которым ежедневно делают массаж, быстро овладевают двигательными навыками и набирают вес, покидая родильные дома примерно на неделю раньше обычного срока. Прикосновения снимают также стрессовые состояния (и не только у младенцев!). Это утверждение доказывают проводимые в институте эксперименты, в ходе которых выяснилось, что после массажа в моче новорожденных заметно понижается содержание гормона стресса — кортизола, в определенной концентрации способного уничтожать клетки, крайне важные для иммунной защиты.

Научные опыты на животных показали, что тактильный контакт способствует увеличению роста. Новорожденных мышат изолировали от матери, и, как только она перестала их вылизывать, у них резко замедлилось или даже совсем прекратилось вырабатывание гормонов роста. Но стоило только сымитировать вылизывание с помощью влажной кисточки, как уровень гормонов вновь поднялся и рост возобновился.

В другом исследовании 40 недоношенных детей были разделены на две равные группы. Первую группу малышей ежедневно нежно поглаживали в течение 45 минут, а вторую — нет. Спустя 10 дней оказалось, что получавшие ласку дети гораздо быстрее прибавляли в весе, чем те, которым ее недоставало, хотя и те и другие ели одинаковое количество пищи.

А вот выводы еще одного наблюдения: у детей и подростков, имеющих расстройства психики, значительно

уменьшается возбудимость и происходят положительные сдвиги в восприятии мира, если им ежедневно в течение короткого времени слегка растирать спину.

«Без социальных контактов, — писал Эрик Берн, — люди одинокие быстрее стареют, заболевают, умирают: у них в 2—3 раза скорее портится кожа, мышцы, иссыхает ум, уходит энергия. Физический контакт — то же самое: важность его огромна для здоровья духа, тела, ума. Он особенно важен в младенческом возрасте: чтобы не вырос «балбес», «недоумок», ребенка нельзя долго оставлять без прикосновений к нему, без стимуляции — это ведет к постепенному физическому и умственному распаду. Хорошая социальная активность плюс физический контакт — все это спасает от иссыхания позвоночника».

Сотрудники Университета Мак-Джилл провели анкетирование и обследование среди большой группы пожилых людей, проживающих в различных районах Канады, и пришли к выводу, что супруги, не отказавшиеся от поцелуев и объятий, имеют большую сопротивляемость ко многим болезням и медленнее стареют.

Профессор психологии колледжа Лафайет (США) Венди Хилл обнаружила, что во время поцелуя человеческий мозг начинает вырабатывать гормон «радости и миролюбия» окситоцин, а уровень гормона стресса, кортизола, начинает падать.

А вот любопытные итоги исследования, проведенного Тони Плантом, профессором из Питтсбургского университета (США): оказывается, во время поцелуя в гипоталамус (так называется один из отделов мозга) попадает особый белок, который ученые называют «kiss-1» (то есть «поцелуй-1»). Такое название он получил потому, что этот белок образуется и начинает работать в полную силу исключительно от поцелуев. Он отвечает не только за нормальную и своевременную половую зрелость у подростков, но и помогает взрослым сохранять либидо и потенцию. Выводы профессора подтверждает и такая статистика: се-

мейные пары, целующиеся более 10 раз в день, в среднем продлевают период активной половой жизни приблизительно на 5 лет.

Хорошо, конечно, когда у человека есть кого целовать и обнимать. Увы, но жизнь иногда складывается так, что тактильные контакты с другими людьми по тем или иным причинам становятся невозможны. В этом случае специалисты советуют делать самомассаж — например, погладить себя по голове, нежно провести ладонями по всему телу, сделать легкий расслабляющий массаж рук, ног, живота и шейного «воротника». И еще — почаще себя хвалить и признаваться себе в любви!

Человеческой руки боится даже смерть

Ученые Гарвардского университета, проводя исследования среди студентов, установили, что прикосновения благоприятно воздействует на нервную систему. Студенты более спокойно отправлялись на экзамен, если перед этим в течение нескольких минут поглаживали рукой кошку или собаку. Юноши и девушки были более сосредоточенными на испытаниях, спокойно дышали, чувствовали себя уверенно.

Американские врачи пришли к выводу: дружелюбные прикосновения способны не только уменьшить психосоматические недомогания, страхи и депрессию, но даже избавить от них. Нарушенное сердцебиение входило в такт, когда пациентов любовно массировали или же давали им погладить плюшевую игрушку.

Легкие, малозаметные прикосновения оказывают довольно сильное воздействие на человека. В эксперименте, проведенном немецкими специалистами, девушка, выдававшая в библиотеке книги, «невзначай» прикасалась к одним посетителям и не трогала других. Всех, кто побывал в тот день в библиотеке, проанкетировали, в анкетах нуж-

но было оценить сотрудников библиотеки по ряду параметров — деловым качествам, интеллектуальным возможностям, доброжелательности, внешним данным. Оказалось, что библиотекарша показалась «тронутым» не только более красивой и доброй, но еще и более умной и профессионально пригодной!

Похожий эксперимент был проведен в США. В большом супермаркете девушка обращалась к разным людям, мужчинам и женщинам, с одинаковой просьбой: дать ей монетку для телефона-автомата. При этом к одним людям она в момент просьбы слегка прикасалась, а к другим — нет. В итоге монетка была получена у 51% «тронутых» и только у 29% тех, кого просили «без рук». Пол и возраст оказались не важны.

Альберт Эйнштейн признавался: когда он испытывал трудности в научной работе, то шел к жене. «Я просил обнять меня. Тепло и внимание женщины давало мне новый толчок энергии». Пикассо, если в голову не приходила новая идея, любил, чтобы ему массировали спину. Сименон отправлялся к маникюрше, когда «рука не тянулась к перу». Специалисты советуют начинать и заканчивать день массажем. Так делали древние фараоны. «Любовное прикосновение соединяет тело и душу, — утверждает немецкий психолог Эстера Хольтманншпеттер. — Чувства обостряются, душа оживает. Мы начинаем как бы светиться внутренним излучением. И становимся красивыми».

В Индии распространена такая традиция: когда с работы приходит усталый муж, жена первым делом снимает с него сандалии и делает ему массаж ступней. После этого муж становится бодрым. А если после массажа его ждет вкусный ужин, то сердце мужчины начинает наполняться любовью и благодарностью. Неужели у нас это так невозможно?

Паолино Мэгги и Лилиано Фраттини — два самых известных итальянских целителя. Паолино Мэгги лечит руками, прикладывая их к больным местам. Когда Паолино было 6 лет, произошел такой случай. Мальчик вместе с от-

цом работал в саду. Вдруг к ним прибежала соседка с криками, что ее муж умирает. Все трое бросились в дом. Мужчина лежал на полу и не подавал признаков жизни. И тут какое-то смутное чувство заставило Паолино придавить своими ладонями его живот. В такой позе он просидел больше часа, хотя подоспевший врач и установил, что сосед скончался. Неожиданно умерший... глубоко вздохнул, открыл глаза и попросил воды.

Другой целитель, Лилиано Фраттини, славится тем, что выводит людей из комы. В 16 лет он пришел в клинику проведать своего приятеля Джованни, вот уже четыре месяца находившегося в глубокой коме. Лилиано взял его неподвижную руку, стал растирать ее пальцами и говорить какие-то добрые слова. Спустя некоторое время Джованни издал слабые звуки, по его щекам потекли слезы, он ожил...

Четыре приворотных слова

Некий американский психолог совершенно серьезно заявлял, что любая девушка, даже самая некрасивая, может завоевать сердце любого мужчины при помощи всего четырех слов. При условии, конечно, что она будет периодически их ему повторять. Вот эти четыре приворотных слова: «Ты самый замечательный мужчина!» По мнению психолога, устоять перед такой женщиной не сможет ни один мужчина. В чем же тут секрет?

Один умный человек очень верно подметил: «Каждый человек для своей собаки — Наполеон. Вот почему так популярны собаки». Мужчина, каким бы он ни был, желает быть первым, значимым, обладающим властью, пользоваться уважением других людей. Женщина, которая умеет поддерживать в мужчине чувство собственной значимости и уверенности в себе, будет необходима мужчине как воздух!

Похожее открытие сделали и английские психологи. Они решили узнать, какие слова в устах женщины более

всего радуют слух мужчины. Опросив полторы тысячи холостых и женатых джентльменов, исследователи суммировали ответы и в итоге, в виде общего знаменателя, вывели искомые слова. Милые дамы, внимание! Сейчас вы узнаете волшебную фразу, которая может сделать вашу семейную жизнь более счастливой. Итак, самыми желанными для мужских ушей являются слова: «Да, милый! Хорошо, милый! Как скажешь, так и будет, милый!»

Я вовсе не предлагаю всем женщинам превратиться в чеховских «душечек». Я за то, чтобы каждый человек сам выбирал себе партнера по собственному вкусу, что называется, по сердцу. Но мужская сущность везде одинакова — и она просит, требует, жаждет признания. И в первую очередь от любимого человека. Многочисленные исследования показывают, что пары, имеющие долгий и счастливый опыт семейной жизни, больше других идеализируют своего спутника. Психологи всех стран говорят об одном: для счастливых семейных отношений очень важно искренне восторгаться партнером. «Пока ты смотришь на меня, я продолжаю петь». Пока мы кого-то вдохновляем, мы способны на любые подвиги. Михаил Пришвин писал своей жене: «Тот человек, которого ты любишь во мне, конечно, лучше меня: я не такой. Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя». Со временем, говорят психологи женщинам, привычка смотреть на супруга сквозь розовые очки может стать мощным буфером на пути конфликтов и разочарований. Более того, партнер так вживается в образ, что наяву становится принцем, которого вы всегда в нем видели. Подумайте: если супруга легче любить, когда он счастлив, то почему бы не посодействовать его счастью?

Остроумный поэт Игорь Губерман говорит о том же:

Хвалите, бабы, мужиков,
Мужик за похвалу
Достанет звезды с облаков
И... пыль сметет в углу!

Вот так. Мужчина, как гласит старая пословица, создает дом, а женщина — уют в нем. И помочь женщинам наполнить дом уютом и гармонией могут эти самые волшебные слова. Ну а чтобы окрылить женские сердца, мужчинам следует почаще произносить другие магические слова — слова любви и благодарности. И чтобы магия работала, нужно произносить эти слова каждый день как можно чаще. Потому что любовь, если вы помните, — это «теорема, которую нужно каждый день доказывать».

«Хвалите человека, и он превзойдет себя, — говорил Гете. — Если мы принимаем людей такими, какие они есть, мы делаем их хуже. Если же мы относимся к ним так, как будто они таковы, какими им следует быть, мы помогаем им стать такими». Сила похвалы поистине чудотворна. Один французский преподаватель в группе студентов был недоволен тем, что никто не выполняет домашнюю работу. Каждый раз по 10 минут он разглагольствовал о безответственном отношении и равнодушии студентов к изучаемому предмету. И вот однажды, устав от брани, вместо того, чтобы вправлять мозги тем, кто ничего не сделал, он решил хвалить тех немногих, кто приносил домашнее задание.

Что же из этого получилось? К третьей неделе в группе не только улучшилось настроение, но и возросло число выполнивших домашнее задание, а еще через месяц его выполняли уже почти все учащиеся.

В психиатрии данный прием называется «подкрепление положительного поведения». Его суть заключается в выражении благодарности за правильное (или желательное для нас) поведение партнера, в награждении партнера положительной реакцией с нашей стороны. Вот простейший пример: подзовите к себе щенка и, когда он подбежит, погладьте его (или дайте ему лакомство). Скоро он уже будет бежать к вам по первому зову, даже если вслед за этим подкрепления в виде поглаживания или лакомства не будет.

А вот пример из жизни. В одном из номеров газеты «Моя семья» было опубликовано письмо молодой женщины. Ее

история весьма поучительна. Женщина вышла замуж за человека, который, как выяснилось, очень любил, что называется, «наводить критику». Хуже того, его отец — тоже. Ох и доставалось ей от них первое время: каждый день упреки, критика и злые шуточки. И — почти ни одного слова благодарности! И вот, где-то прочитав о методе «положительного подкрепления», она решила им воспользоваться. Она взяла за правило как можно меньше реагировать на резкие реплики и колкости со стороны мужа и свекра. И одновременно всячески поощрять и подкреплять послушанием и живостью реакции любое проявление вежливости и внимания с их стороны. Всего за один год, как пишет эта женщина, она превратила мужа и свекра в «очень славных и покладистых людей».

Вы скажете — сказка? Ничуть. Это известный и хорошо опробованный метод. И кстати, он действует не только по отношению к другим, его можно эффективно применять и к самому себе. Так один известный теннисист рассказывал, что в молодости он был малоперспективным спортсменом — у него плохо получались удары. Каждый раз, когда удар оказывался неудачным, он очень огорчался и ругал себя вслух. По совету одного тренера он стал хвалить себя за хорошие удары: «Молодец, Пит! Ты можешь, Пит! Ты выиграешь, Пит!» Вскоре игра стала улучшаться. Он стал побеждать даже тех, у кого прежде не мог выиграть даже очко...

А теперь представьте, читатель: кем бы мы стали, если бы нас хвалили не только мы сами, но и наши близкие, любимые люди!

Кто не терпит ошибок супруга, тот... спит один

В книге В. Зацепина «Супружеская жизнь» описывается такая ситуация. Мужчина рассказывает, отчего (среди прочих причин) он развелся: «Утром просыпаюсь, настро-

ение великолепное. Приподнимаюсь на локте, хочу жену поцеловать, — вдруг резко недовольное: «Ой, ну больно же!» Это, оказывается, я надавил и потянул ее за волосы... Да моя нынешняя любовница все свои волосы вообще снимет, лишь бы я был с нею!»

А вот пример совершенно иного рода. Один мужчина, вынужденный проводить много времени в командировках, очень тяжело переживал разлуку с любимой женщиной. Однажды, во время очередной командировки, уже за много километров от любимой, открыв футляр для зубной щетки, он вдруг обнаружил ее записку. В ней было всего три слова: «Я тебя люблю!» Всего три слова, но какой сильнейший эмоциональный заряд! Какой прилив вдохновляющей энергии!

Великое состоит из малого. Мелочи могут спасти, а могут и погубить любовь. Неблагодарность, нетерпеливость, нечуткость — это яды, убивающие любовь. И наоборот, внимательность, признательность, снисходительность, похвала — врачующие бальзамы для нее.

Говорят, «вдова — это женщина, которая уже не находит в своем муже ни одного недостатка». На одном из кладбищ японской столицы можно отыскать могилу, на которой начертаны такие слова: «Пока жива была, ты не ценил меня, мой милый. Как умерла — то хоть цени, хоть не цени — мне все равно, мой милый...» Как часто мы забываем, что любить нужно живых, а не мертвых! И что, как учит пословица, «слишком поздно укрывать могильный камень одеялом»! А ведь порой от нас требуется всего-то сущая малость — сказать любимому человеку несколько ласковых слов. Или просто молча подойти к нему и заключить в объятия.

Когда кто-то уходит от нас, чаще всего мы жалеем о том, что так мало говорили ему о нашей любви, что были так малодушны или глупы, что боялись признаться в своих чувствах. Подумайте об этом сейчас. Отбросьте ложную стеснительность и, подойдя к своим родным или близким,

расскажите им, как они вам дороги. Сделайте это сегодня! А еще лучше — сейчас!

О том, как важно не откладывать на завтра слова любви, напоминает американская журналистка Хелис Бриджес. (Рассказ взят из книги Джека Кэнфилда и Марка Хансена «Куриный бульон для души».)

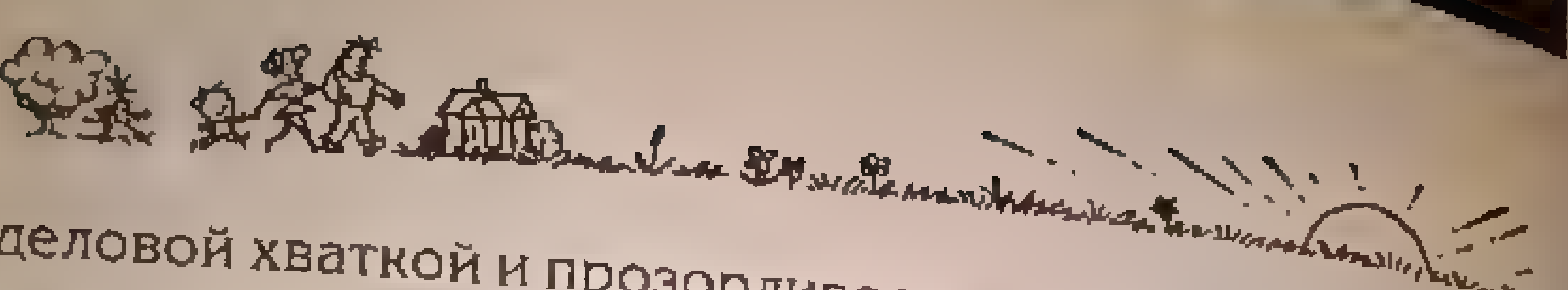
«Однажды учительница одной из средних школ Нью-Йорка решила сделать приятное своим выпускникам, показав им, чем каждый из них выделяется среди остальных. Она вызывала каждого из учащихся к доске и говорила о том, какое место в ее жизни и жизни класса он занимает. Затем она вручала каждому голубую ленточку, на которой золочеными буквами было написано: «Кто я на самом деле».

Впоследствии та же учительница задумала выяснить, какую роль в обществе играет признание достоинств того или иного человека. Она дала каждому из своих учеников еще по три ленточки и поручила им провести аналогичную церемонию за пределами школы. Затем они должны были подвести итоги, выяснив, кто кого и за что решил отличить, и сообщить об этом в классе примерно через неделю.

Один из учеников направился в расположенный поблизости офис фирмы, чтобы удостоить ленточкой младшего сотрудника, который помог ему с планированием карьеры. Он приколол этот знак признания ему на рубашку, после чего дал ему еще две такие же ленточки и объяснил:

— У нас в классе сейчас проводится эксперимент, поэтому мы просим вас найти человека, достойного признания, вручить ему эту голубую ленточку и дать ему еще одну, чтобы он передал ее третьему и таким образом продолжил церемонию. Затем, пожалуйста, свяжитесь со мной и сообщите о результатах.

В тот же день, позднее, этот сотрудник зашел к своему начальнику, которого, к слову сказать, все подчиненные считали брюзгой. Он предложил начальнику присесть, а затем объяснил ему, что искренне восхищен его



деловой хваткой и прозорливостью. Начальник выглядел чрезвычайно удивленным. Затем молодой человек спросил у него, не согласится ли он принять от него в дар голубую ленточку, и попросил разрешения прикрепить ему ее на грудь.

— Да, разумеется, — ответил пораженный начальник.

Младший сотрудник достал голубую ленточку и приколол ее к пиджаку своего начальника прямо над сердцем. Затем он отдал ему последнюю оставшуюся ленточку со словами:

— Не могли бы вы оказать мне услугу, взяв эту ленточку и передав ее кому-нибудь, кого вы хотели бы отличить? Мальчик, который первым вручил мне ленты, участвует в школьном проекте, и мы собираемся продолжить церемонию, чтобы выяснить, каким образом признание может повлиять на судьбы людей.

Вечером, по возвращении домой, начальник усадил рядом с собой своего четырнадцатилетнего сына и сказал ему:

— Сегодня со мной случилось нечто невероятное. Я находился у себя в офисе, когда один из моих младших сотрудников зашел ко мне, чтобы сказать, что он восхищается моей деловой хваткой и прозорливостью, и вручил мне голубую ленточку. Можешь себе представить?! Затем он прикрепил вот эту голубую ленточку с надписью «Кто я на самом деле» к моему пиджаку над сердцем, дал мне еще одну и попросил найти другого человека, которого я хотел бы отличить. По дороге домой я думал о том, кому бы мне вручить ленточку, и тут же вспомнил о тебе. У меня очень суматошная жизнь, и часто, приезжая с работы домой, я не уделяю тебе должного внимания. Иногда я даже ругаю тебя за плохие отметки в школе или за беспорядок в комнате, но сегодня мне просто хочется посидеть рядом с тобой и сказать о том, как много ты для меня значишь. После твоей матери ты самый главный человек в моей жизни. Ты замечательный парень, и я очень тебя люблю!

Изумленный мальчик заплакал, все его тело сотрясалось от рыданий. Затем он поднял глаза на отца и проговорил сквозь слезы:

— Я собирался покончить с собой завтра утром, папа, потому что мне казалось, будто ты совсем меня не любишь. Теперь я передумал».

«Ангелам не нужны ноги, чтобы летать»

Американский публицист Томас Пейн однажды обронил замечательную фразу: «Если одно-два приветливых слова могут сделать человека счастливым, надо быть негодяем, чтобы отказать ему в этом». То, что случилось однажды с австрийским писателем Артуром Шницлером, можно считать иллюстрацией к этой мысли. Как-то писателя спросили, был ли в его жизни хоть один вполне счастливый день. Писатель подумал и ответил: «Да, был!» И рассказал такую историю:

«Жизнь моя была тяжелая, грустная, а ведь даже у тех людей, к которым судьба благосклонна, дней полного счастья бывает немного... Однако я все-таки вспоминаю один такой день. Если бы я в то утро умер, на моем лице, наверное, запечатлелось бы выражение безграничной радости.

Мне было тогда 20 лет. Я влюбился в актрису Тилли Альфтан, прелестную блондинку с огромными голубыми детскими глазами. Она играла Джульетту с таким увлечением, что многие зрители плакали, а меня бросало то в жар, то в холод. Я часами стоял у подъезда театра, ожидая ее входа и выхода, но о знакомстве не смел и думать... После представления «Трактирщицы» я не выдержал и послал ей корзину цветов с письмом. Целую неделю ждал ответа, но ответа не было. Я перестал бывать в театре, похудел, осунулся. И вдруг утром на восьмой день — телеграмма: «Благодарю, тронута, простите за долгое молчание, крепко жму Вашу руку».

Боже, как я был счастлив! Сердце мое готово было разорваться... Должен добавить, что телеграмму послала... моя мать. Ей стало жаль меня, и она решила сделать то, о чем забыла Тилли Альфтан. Но это я узнал тремя годами позже».

Давайте на минуту задумаемся: а нет ли среди ваших родных или знакомых того, кто нуждается в нескольких добрых, ободряющих словах? Вполне может оказаться, что им совсем не нужны наши деньги, не нужна наша помощь и даже наши слова... Может быть, все, что им нужно, — лишь немного внимания. Внутри каждого из нас сидит маленький беззащитный мальчик или девочка, которые ждут, когда же наконец кто-то обратит на них внимание, подойдет и обнимет... Или просто возьмет за руку и посидит рядом...

Эту историю рассказал Энтони де Мелло в книге «Молитва лягушки»: «Одного солдата отпустили с линии фронта к умирающему отцу. Ему было сделано исключение, потому что у отца, кроме него, больше никого не было. Войдя в реанимационное отделение, солдат увидел старика в полубессознательном состоянии, от которого в разные стороны отходили всевозможные трубки. Но это... был не его отец! Солдат все понял: кто-то совершил чудовищную ошибку и вызвал с фронта совсем другого человека.

— Сколько ему осталось жить? — спросил солдат у врача.

— Несколько часов. Вы прибыли как раз вовремя.

Солдат подумал, что сын этого человека сражается сейчас где-то в богом забытом месте за тысячу километров отсюда. Он подумал, что старик с надеждой цепляется за жизнь ради того, чтобы в последний раз побыть несколько мгновений рядом с сыном. И солдат принял решение. Он наклонился к старику, взял его за руку и тихо сказал:

— Отец, я вернулся.

Умирающий судорожно ухватился за эту руку. Его незрячие глаза раскрылись, и на его лице появилась довольная улыбка. Эта улыбка оставалась до самой смерти, последовавшей час спустя».

К каждому из нас рано или поздно приходит минута прозрения, когда вдруг отчетливо понимаешь: как же мало надо, чтобы почувствовать себя счастливым. И что счастье — рядышком. Совсем-совсем близко. Внутри... И все, что для этого требуется, — умение заглянуть внутрь себя и в один миг понять весь смысл всех миров и вселенных. Который, оказывается, как все гениальное, прост: принимать любовь и отдавать ее.

Я думаю, когда-нибудь мы узнаем достоверно, что человек и прежде всего наша душа — это придуманный Высшим разумом генератор для приема и выработки божественной созидательной энергии, которую мы, люди, зовем любовью. Принимая эту энергию от Бога и других, наша душа перерабатывает и отдает ее другим людям и Богу. И чем больше мы получаем и вырабатываем любви, тем мы счастливее.

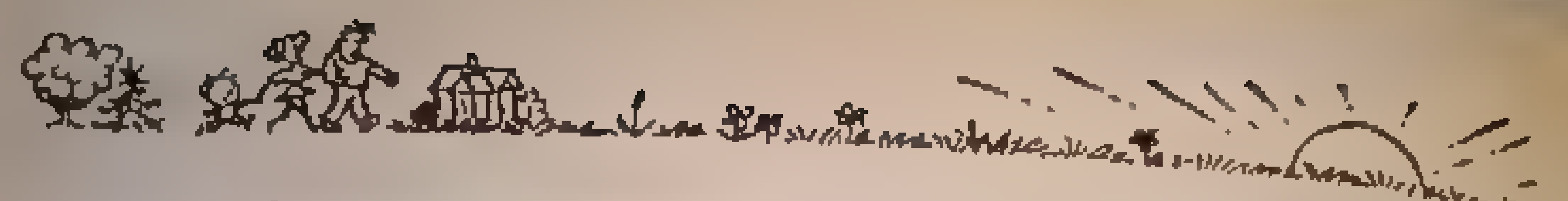
Известный американский проповедник и волонтер Стен Дейл рассказал однажды об одной из поездок в Европу. Точнее, о посещении дома престарелых в Варшаве. Я процитирую этот рассказ полностью, он стоит того, потому что это рассказ не о старушках, а о любви.

«В один из моих последних приездов в Варшаву в числе других тридцати гражданских дипломатов из Института гуманитарной информации в Сан-Матео, штат Калифорния, я шокировал нашего гида, сказав, что хочу встретиться с простыми людьми.

— Хватит соборов и музеев, — сказал я. — Мы хотим познакомиться с людьми.

Гид, которого звали Роберт, сказал:

— Вы шутите. Вы, наверное, не американцы. Может, канадцы, но только не американцы. Американцы не знакомятся с людьми. Мы смотрим «Династию» и другие амери-



канские фильмы. Американцы людьми не интересуются. Поэтому скажите мне правду. Вы канадцы или, может, англичане?

Грустно признавать, он не шутил. Он говорил вполне серьезно. Однако мы — это были мы! Поговорив о «Династии» и других американских фильмах и признав, что таких американцев много, мы сказали, что есть и другие, и в конце концов убедили Роберта познакомить нас с простыми людьми.

Роберт отвез нас в санаторий для старых женщин. Самой старой из них, якобы русской княгине, было больше 100 лет. Она читала нам стихи на разных языках. Хотя не всегда было понятно, что она говорит, ее благородство, очарование и красота говорили сами за себя, и эта женщина не хотела, чтобы мы уходили. Но нам пришлось. В сопровождении сестер, врачей, сиделок и администратора мы перезнакомились почти со всеми 85 пациентками санатория. Некоторые из них называли меня «папочка» и хотели, чтобы я их обнял. И я это делал и все время плакал, видя красоту их душ, заключенных в состарившиеся тела.

Однако самое сильное потрясение мы испытали при посещении последней. Она была самой молодой женщиной в санатории — 58 лет. Звали ее Ольга. Последние восемь лет она провела одна в своей комнате, отказываясь вставать с постели. Она больше не хотела жить, потому что умер ее любимый муж. Эта женщина, работавшая в свое время врачом, пыталась покончить с собой, бросившись восемь лет назад под поезд. Ей отрезало обе ноги.

Глядя на эту искалеченную женщину, которая прошла через все круги ада из-за своих потерь, я преисполнился такой скорби и сострадания, что упал на колени и стал гладить и целовать культи ее ног. Мной словно овладела высшая сила. Гладя и целуя эту женщину, я заговорил с ней по-английски. И позже я узнал, что она действительно

поняла меня. Но это не важно, потому что я совсем не помню, что говорил. Это были слова о том, что я чувствую боль ее утраты, я уговаривал ее использовать свой опыт для того, чтобы помогать в будущем своим пациентам, помогать им с большим сочувствием и состраданием, чем когда-либо раньше. Что в это время перемен она нужна своей стране больше, чем когда-либо. И что она, как и ее страна, которая была разрушена и опустошена, а потом возродилась, должна возвратиться к жизни.

Я сказал ей, что она похожа на раненого ангела и что по-гречески «ангел» — значит «вестник любви, посланник Бога». Я также напомнил ей, что ангелам, для того чтобы летать, ноги не нужны. Я говорил минут пятнадцать, и к концу все в комнате расплакались. Когда же я поднял глаза, то увидел сияющую Ольгу, которая попросила, чтобы привезли инвалидное кресло, и принялась впервые за восемь лет выбираться из кровати».

«Открывать рот нужно только в двух случаях...»

Знаменитый философ античности Пифагор пользовался огромным уважением у своих учеников. Одно его одобрительное слово, вскользь брошенное ученикам, приводило их в настоящий экстаз. Однажды один из его учеников вызвал раздражение учителя, и Пифагор сказал ему несколько резких слов. Ученик от горя покончил с собой. Пифагора настолько потряс этот трагический случай, что с тех пор он ни разу не сказал никому ни одного плохого слова.

Немецкий психолог Поль Вайнцвайг в своей книге «Десять заповедей творческой личности» приводит такую историю:

«Одна моя знакомая жила с двумя дочерьми — муж бросил ее и детей. Как-то вечером в момент глубокого

отчаяния она открыла ящик домашней аптечки, вытащила пузырек со снотворным, приняла большую дозу, легла на кровать и стала ждать смерти. Неожиданно ее младшая четырехлетняя дочь вошла в спальню — какое-то инстинктивное чувство надвигающейся трагедии подтолкнуло ребенка. Забравшись в постель к матери, девочка обняла ее и стала шептать: «Я люблю тебя, мама... Я не могу без тебя жить... Пожалуйста, не оставляй меня...»

Мать была так потрясена чуткостью дочери, что нашла в себе силы встать, дойти до ванной и принять рвотное. Так она сумела обрести терпение, необходимое для жизни и заботы о своих дочерях».

Как видим, всего лишь несколько слов могут и убить, и спасти от смерти. Один из самых важных психологических законов гласит: словесное выражение любви, симпатии и восхищения усиливает жизненную энергию того, к кому оно обращено. А злые и недобрые слова уменьшают энергию слушающего.

Канадский архитектор, уроженец Японии, Раймонд Морияма в детстве получил такой совет от своего отца: «Ты должен открывать рот только в двух случаях: чтобы сообщить нечто важное или чтобы порадовать кого-то». Раймонд последовал этому совету, и сегодня он убежден, что именно благодаря ему он смог достойно и красиво прожить свою жизнь, добиться всеобщего признания и богатства.

Может быть, и нам, любезный читатель, стоит воспользоваться этим добрым советом?

Рассказывают, что однажды, когда Конфуций был уже при смерти, к нему подошли самые близкие ученики и, жалея его быстро тающие силы, спросили: может ли он назвать одно такое слово, которым можно было бы руководствоваться всю жизнь? Конфуций задумался. Он даже прикрыл глаза. Прошла минута, другая... Может быть, он уснул? Или умер? Ученики в растерянности стали пере-

глядываться. Наконец старый философ открыл глаза и тихо сказал: «Это слово — снисходительность».

С тех пор прошло много лет. Но этот принцип — снисходительность — и сегодня является актуальным. Все люди совершают ошибки. И мы — не исключение из этого правила. Но почему-то все время забываем библейскую истину: как мы судим других, так и нас будут судить.

Это случилось в Польше. Мужчина вышел из дома, чтобы полюбоваться своей осуществившейся мечтой — дорогим и новым автомобилем. Но то, что он увидел, повергло его в ужас: его пятилетний сын небольшим молотком бил по корпусу его машины.

Мужчина подбежал к своему сыну, вырвал у него из рук молоток и начал бить им по рукам сына. Только когда отец немного успокоился, он увидел, что руки сына превратились в кровавое месиво, а сам ребенок потерял от боли сознание. Подхватив ребенка на руки, отец побежал в больницу.

Хотя доктор и пытался как-то спасти размозженные пальчики ребенка, в конце концов их пришлось ампутировать. Когда мальчик проснулся от наркоза и увидел отца, сидевшего рядом с ним, он сказал ему: «Папочка, извини меня за вчерашнее! Но когда у меня снова вырастут мои пальчики?»

Отец, возвратившись домой, совершил самоубийство.

Подумайте об этом случае, когда вы увидите, как ребенок проливает чай на дорогую белоснежную скатерть или совершает еще какую-нибудь провинность. Подумайте сначала, прежде чем вы потеряете терпение. Машину можно отремонтировать, скатерть можно отмыть или купить новую, ну а как быть с переломанными косточками, обиженной душой? Не спешите наказывать. Сделайте паузу. Сначала поймите, чтобы не упустить возможность простить.

«Принимайте людей такими, какие они есть. Это единственная возможность жизнь с ними в гармонии и люб-

ви», — говорил американский проповедник и оратор Норманн Пил. Наши собственные мерки и рамки подходят лишь одному человеку из всех — нам. Поэтому оставьте другим их ношу — пусть каждый несет свой собственный крест. Единственное, чем можем мы облегчить их долю, — это любить их. А это значит принимать их такими, какие они есть.

Американский писатель Джон Максвелл в одной из своих книг рассказывает об одном реальном случае, который, когда он впервые о нем услышал, потряс его до глубины души. Вот этот рассказ:

«Во время военной кампании США в Корее в одном состоятельном доме на Восточном побережье Соединенных Штатов раздался телефонный звонок. К своему радостному изумлению, женщина, поднявшая трубку, услышала голос сына. На протяжении долгих месяцев его пребывания в Корее мать не получала от него никаких вестей и потому была потрясена и восхищена, услышав, что ее дорогой мальчик находится сейчас в Америке, а точнее, в Сан-Диего на берегу Тихого океана, и возвращается домой.

— Мама, я только хотел сказать тебе, что привезу с собой однополчанина. Его серьезно ранило, он потерял глаз, руку и ногу. Я бы хотел, чтобы он поселился с нами.

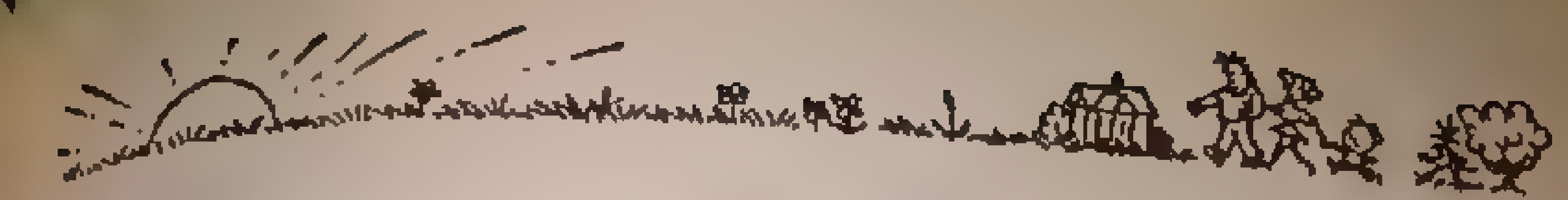
— Разумеется, сынок, — ответила женщина. — Похоже, что это храбрый и достойный юноша. У нас найдется для него место на какое-то время.

— Мама, ты не поняла меня. Я бы хотел, чтобы он поселился с нами.

— Ну ладно, — уступила та. — Мы сможем попробовать подержать его у себя в доме каких-нибудь шесть месяцев.

— Нет, мама. Я хочу, чтобы он остался у нас навсегда. Мы необходимы ему. У него лишь один глаз, одна рука и одна нога. Он в кошмарном состоянии.

Тут мать потеряла терпение:



— Сын, ты не в состоянии трезво взглянуть на ситуацию. У тебя к ней слишком эмоциональный подход, потому что ты побывал на войне. Этот коллега будет тебе обузой и доставит нам всем серьезные хлопоты. Будь разумным человеком.

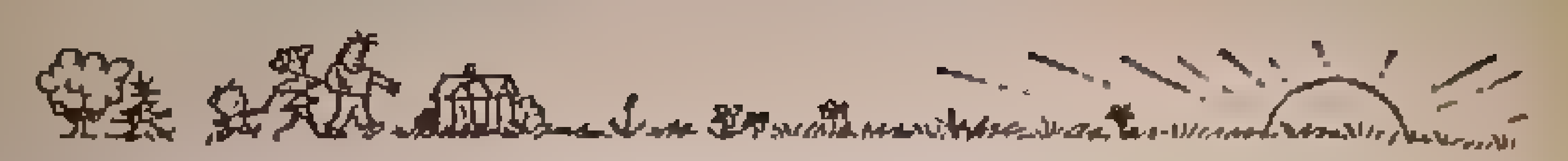
Телефон внезапно замолк. На следующий день родители получили телеграмму, которая повергла их в отчаяние. Оказывается, накануне вечером их сын покончил с собой, выбросившись из окна двенадцатого этажа отеля в Сан-Диего. Несколько дней спустя в родительский дом прибыл армейский гроб. С невыразимой печалью несчастные мать и отец смотрели на тело своего однорукого, одноногого и одноглазого сына...»

«Он изобрел облегченные кандалы и отдавал все деньги на их изготовление»

Жил на свете один очень богатый и при этом одинокий человек. У него был маленький, нежно любимый сын. Этот человек нанял женщину присматривать за ребенком и прислуживать по дому. Но к несчастью, мальчика постигла неизлечимая болезнь, из-за которой он умер в пятилетнем возрасте. Смерть сына была большим ударом для отца и принесла ему много страданий.

Смерть ребенка была не меньшим горем и для женщины, ухаживавшей за ним. Она очень привязалась к нему. Но женщине ничего не оставалось делать, как оставить эту работу, ведь теперь не за кем было смотреть.

Спустя годы богатый человек умер. После его смерти обыскали весь дом в попытке найти завещание, но поиски были безуспешны. Этот человек остался без наследника, и государственные органы решили распродать его имущество с аукциона. Во владении этого человека были огромные дворцы, прекрасные земли, лошади.



Во время распродажи имущества с аукциона была обнаружена и выставлена на продажу фотография маленького мальчика в старой потертой рамке. Сидевшая в конце зала старая женщина, увидев фотографию, подняла руку, чтобы поставить свою цену. Ее спросили: «Сколько вы предлагаете за эту фотографию?» — думая, что за нее не дадут и 50 центов. Но женщина ответила: «Доллар! У меня есть всего лишь один доллар». Никто больше не стал предлагать своей цены за фотографию, и она была продана этой старой женщине за один доллар.

После аукциона женщина подошла получить свою фотографию. Ее спросили: «Зачем вам эта старая фотография? Даже рамка на ней не стоит и 50 центов, и фотография вся потрепана». Женщина ответила: «Это фотография мальчика, которого я очень любила. Он — сын этого богатого человека. Я хочу, чтобы у меня была фотография этого малыша. Прошло много лет с тех пор, как я работала у этого человека, но у меня до сих пор теплые чувства к этому ребенку. Эта фотография будет памятью о нем».

Ей отдали фотографию, и она отправилась домой. В своей старой лачуге она решила повесить фото на стену. Чтобы прикинуть, как она будет смотреться на стене, женщина приложила рамку к стене и тут обнаружила, что между фотографией и картонкой что-то есть. Она потянула картонку. За фотографией было спрятано... завещание. В нем были простые слова: «Тому, кто сейчас бережно держит фотографию моего сына, я завещаю все свое имущество».

В этой красивой притче спрятана одна важная мысль. Вы ее уже не однажды слышали. Например, в виде известной пословицы: что посеешь, то и пожнешь. Я бы эту мысль выразил так: что отдашь другим, то получишь обратно. Отдаешь любовь — получаешь любовь, отдаешь ненависть — получаешь ненависть. Это, можно сказать, простейший закон физики. Когда наш внутренний приемник-генератор настроен на производство высоко-

частотной энергии любви, то и принимать он способен лишь те же светлые энергетические волны. И чем больше мы излучаем света, тем светлее нам кажется жизнь. Вот почему всегда будет актуален призыв знаменитого врача Фридриха Гааза: «Спешите делать добро!»

Главный врач тюремных московских больниц Фридрих Гааз (вся Москва называла его «Федор Петрович») получил медицинское образование в Вене. Случайно приглашенный к русскому вельможе, он после его излечения остался в Москве и быстро приобрел репутацию отличного специалиста и гуманного врача. Имея обширную частную практику, Гааз безотказно помогал неимущим больным. В период наполеоновского нашествия вместе с действующей армией он дошел до Парижа. Затем он стал членом «попечительного о тюрьмах комитета».

Перед ним предстала ужасающая картина физических и нравственных страданий заключенных. Он изобрел облегченные кандалы и отдавал все деньги на их изготовление, клянчил деньги у богатых, а они не могли отказать старику, никогда ничего для себя не просившему. Арестантов, приходивших в Москву, встречала молва о милосердном тюремном докторе. Однажды ночью, когда он торопился к больному бедняку, в темном переулке грабители стали стаскивать с него старую волчью шубу. Гааз сказал, что его ждут бедные больные. Он обещал не выдавать грабителей и просил прийти к нему домой за этой шубой:

— Я доктор Гааз и живу в больнице…

— Батюшка, — отвечали удивленные грабители, — да кто же тебя тронет? Если позволишь, мы тебя проводим, а то ведь час поздний, всякие тут по подворотням шатаются…

Когда милосердный доктор умер, все оставшееся от него имущество оказалось состоящим из нескольких рублей, поношенной одежды, книг и астрономических инструментов. Отказывая себе во всем, старик имел только одну слабость… любил по ночам смотреть на небо. Девизом

этого великого гуманиста были слова: «Спешите делать добро!» В последний путь его провожали около 20 тысяч человек. Гроб несли на руках до кладбища. На надгробии был высечен его девиз.

А эту историю я отыскал в книге «Осмельтесь преуспеть» Джека Кэнфилда и Марка Хансена. Это всего лишь небольшой факт из биографии знаменитого американского миллионера. Но как мне кажется, весьма поучительный.

«Это случилось в Нью-Йорке. Одним дождливым хмурым вечером в магазин зашла пожилая женщина, промокшая до нитки. Она хотела укрыться от дождя и спросила, не поможет ли кто-нибудь ей, однако, оценив ее неприглядный внешний вид, свидетельствующий о том, что в кармане у нее нет ни гроша, служащие сделали вид, что не замечают ее.

И только один из них, совсем юный продавец, обратился к ней со словами: «Могу ли я предложить вам присесть, отдохнуть и согреться, пока кто-нибудь из ваших знакомых не приедет за вами?» Через некоторое время он заказал для пожилой дамы такси. Выходя из магазина, она сказала: «Молодой человек, не будете ли вы так любезны написать для меня на бумажке ваше полное имя и адрес?» Он выполнил ее просьбу.

На следующий день в магазин позвонил сын этой женщины, Эндрю Карнеги, сталелитейный магнат и один из богатейших людей Америки, и заявил о своем намерении скупить всю имеющуюся в наличии мебель, чтобы обставить огромный старинный замок в Шотландии, который он приобрел на днях. Однако он потребовал, чтобы именно тот молодой продавец занимался оформлением покупки и получил всю прибыль от совершенной сделки. Более того, он сказал, что нуждается в помощи в установке мебели, поэтому просит молодого человека сопровождать его в Шотландию.

Онемевший от шока менеджер с трудом справился со своими эмоциями и принялся уверять Карнеги в том, что он

совершает ошибку: «Вероятно, вы не знаете, но этот юноша совсем не имеет опыта в подобных вопросах, в то время как я работаю в магазине уже много лет и с большим удовольствием буду сотрудничать с вами».

Карнеги ответил: «Вчера в ваш магазин случайно зашла моя мать, и этот молодой человек был очень добр к ней — он позаботился о женщине, не имея ни малейшего представления о том, кто она такая. Таким образом, я сделал вывод, что он очень хороший и честный человек, который прекрасно разбирается в людях и в бизнесе. Именно он будет оформлять мою покупку. После завершения сделки я проверю, получил ли он выплаченную мной сумму, и в случае, если вы попытаетесь его обмануть, я никогда больше не буду иметь дел с вашим магазином».

«Любовь — это когда мама видит папу в туалете и...»

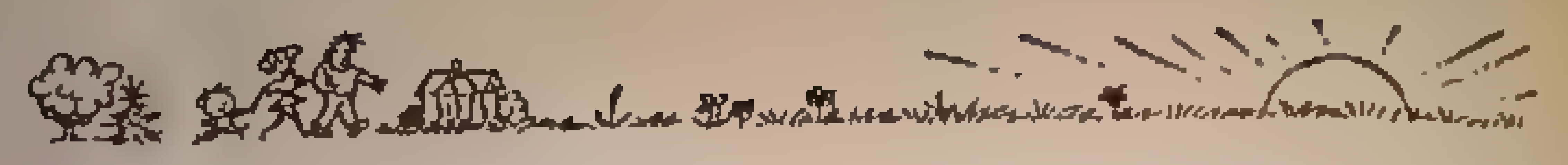
Группа исследователей задавала детям от 4 до 8 лет один и тот же вопрос: «Что значит любовь?» Ответы оказались намного более глубокими и обширными, чем кто-либо вообще мог себе представить.

«Когда моя бабушка заболела артритом, она больше не могла нагибаться и красить ногти на ногах. И мой дедушка постоянно делал это для нее, даже тогда, когда у него самого руки заболели артритом. Это любовь» (Ребекка, 6 лет).

«Если кто-то любит тебя, он по-особенному произносит твое имя. И ты знаешь, что твое имя находится в безопасности, когда оно в его рту» (Билли, 4 года).

«Любовь — это когда ты идешь куда-то поесть и отдаешь кому-нибудь большую часть своей жареной картошки, не заставляя его давать тебе что-то взамен» (Крисси, 6 лет).

«Любовь — это то, что заставляет тебя улыбаться, когда ты устал» (Терри, 4 года).



«Любовь — это когда моя мама делает кофе папе и отхлебывает глоток перед тем, как отдать ему чашку, чтобы убедиться, что он вкусный» (Дэнни, 7 лет).

«Любовь — это когда ты говоришь мальчику, что тебе нравится его рубашка, и он носит ее потом каждый день» (Ноэль, 7 лет).

«Любовь — это когда твой щенок лижет тебе лицо даже после того, как ты оставила его в одиночестве на весь день» (Мэри-Энн, 4 года).

«Когда ты любишь кого-нибудь, твои ресницы все время взлетают и опускаются, вверх-вниз, а из-под них сыплются звездочки» (Карен, 7 лет).

«Любовь — это когда мама видит папу в туалете и не думает, что это противно» (Марк, 6 лет).

«Если ты не любишь, ты ни в коем случае не должен говорить «я люблю тебя». Но если любишь, то должен говорить это постоянно. Люди забывают» (Джессика, 8 лет).

Лео Баскаглиа, автор исследования, однажды объяснил смысл этого опроса. Целью его было найти самого заботливого ребенка. Победителем стал четырехлетний малыш, чей старенький сосед недавно потерял жену. Увидев, что мужчина плачет, ребенок зашел к нему во двор, залез к нему на колени и просто сидел там. Когда его мама спросила, что же такого он сказал соседу, мальчик ответил: «Ничего. Я просто помог ему плакать».

Любовь и внимание одного человека к другому гораздо важнее денег, уюта и сытости. По данным официальной статистики Министерства здравоохранения России, ежегодно из жизни добровольно уходят больше 3 тысяч подростков в возрасте от 5 до 19 лет — и это лишь 1% от количества попыток покончить с собой. Большинство суицидов происходят из-за непонимания и безразличия в семье.

А вот американская статистика. Ежедневно в Америке 50 000 людей увольняются, 2122 семьи распадаются, 1380 подростков убегают из дома. Причина та же: люди

чувствуют себя недооцененными. Им не хватает обыкновенного человеческого внимания.

Что же с нами происходит? Может быть, мы что-то делаем не так? Может, нас неправильно воспитывают? Почему мы так мало ценим главное, отдавая львиную долю своей энергии и времени вещам на самом деле второстепенным — карьере, работе, деньгам, развлечениям? Задумайтесь над таким фактом: в Британской энциклопедии 1935 года термину «атом» уделяется три страницы, в то время как термину «любовь» — одиннадцать. Издание 1966 года той же энциклопедии демонстрирует совершенно иную картину: термину «атом» щедро отводится целых тринадцать страниц и лишь одна страница остается на долю «любви». В чем дело? Строение атома важнее любви? Всякий разумный человек наверняка скажет: «Нет, конечно... Просто это, вероятно, следствие технического прогресса...»

Но давайте положим руку на сердце и честно признаемся — разве можно назвать прогрессом какое-либо совершенствование или улучшение, если человек при этом не становится счастливее? Если не прибавляется на земле справедливости и добра, если не уменьшается количество голодных и обездоленных? Ведь на самом деле прогресс может быть только один — духовный, а совершенствование техники — это всего лишь замена одних железяк на другие, пусть и более удобные.

Мне иногда попадаются «остроумные» фразы ученых дядь, которые пренебрежительно отзываются о так называемых «лириках». Например, такое: «Если Бог хочет сделать из человека неудачника, он делает его гуманитарем». Или высказывание американского писателя Роберта А. Хайнлайна: «Все, что нельзя выразить в цифрах, — не наука; это — мнение». Но, друзья мои, разве вы забыли, что «в начале было Слово», а не «цифра»? И что, кроме количества, есть еще и качество? Бог не зря наделил нас двумя полушариями мозга: левое отвечает за логическое, мате-

риалистическое мышление, а правое — за эмоциональное, духовное. Наука — это оценка мира одним лишь правым полушарием, религия — одним только левым. Поэтому ни у той ни у другой нет цельной, объективной картины мира.

Цифра — эквивалент количества, а слово — качества. И то и другое важно, поскольку весь мир — это информационно-энергетический поток. Но для нас, людей, качество, как мне кажется, имеет все-таки первостепенное значение, во всяком случае здесь, на Земле. Почему? Потому что, как заметил Эмерсон, истинный прогресс любого общества определяется не количеством и качеством выпускаемых им машин, не размерами городов и численностью населения, а качеством воспроизводимого им человека. Нравственность, доброта, справедливость — все это не количественные, а качественные состояния человека. И если бы мы помнили, если бы выучили это назубок, то, может быть, все было бы по-другому? Так, например, как мечтал французский писатель Пьер Тейяр де Шарден: «В один прекрасный день, после того как мы овладеем ветрами, волнами и силами тяготения, мы начнем использовать в полной мере энергию любви. И в этот день, второй раз за всю мировую историю, человечество откроет для себя огонь».

Любовь — единственная творческая сила

«Каждый может быть великим, поскольку каждый может служить людям. Чтобы служить людям, не надо иметь ученую степень. Не надо уметь согласовывать подлежащее и сказуемое... Чтобы служить людям, нужно лишь сердце, преисполненное милосердия. Нужна душа, сотворенная любовью», — говорил Мартин Лютер Кинг. Однажды один профессор колледжа предложил

своим студентам, занимавшимся в группе социологии, отправиться в трущобы Балтимора, чтобы собрать сведения о жизни 200 мальчиков. Он попросил их дать свою оценку будущего каждого из этих мальчиков. И во всех случаях студенты написали одно и то же: «У него нет никаких шансов».

Двадцать пять лет спустя другой профессор социологии случайно обнаружил результаты этого исследования. Он поручил своим ученикам продолжить проект, чтобы узнать, что стало с теми мальчиками. За исключением 20 опрошенных, которые переехали или умерли, студенты выяснили, что 176 из оставшихся 180 достигли успеха значительно выше среднего уровня в качестве юристов, врачей и бизнесменов.

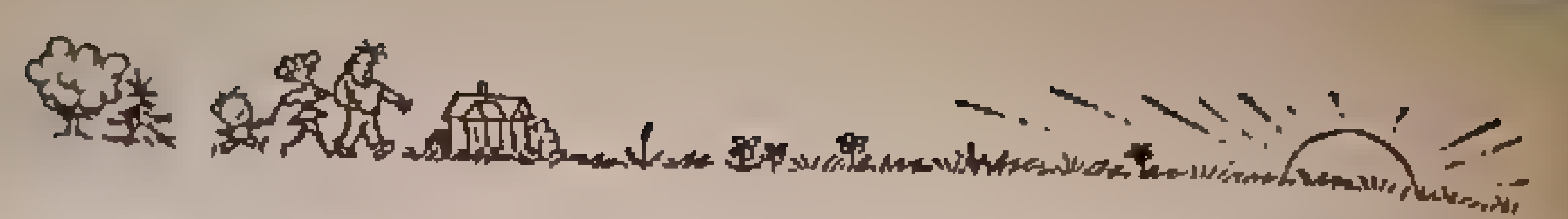
Профессор был поражен и решил выяснить причину. К счастью, все эти люди по-прежнему проживали в районе Балтимора, и он имел возможность задать каждому из них вопрос: «Чем вы объясняете свой успех?» И во всех случаях получил схожий ответ: «Это все благодаря нашей учительнице».

Учительница, о которой шла речь, была еще жива, поэтому профессор разыскал и спросил эту пожилую, но по-прежнему энергичную женщину, с помощью какой магической формулы ей удалось вытащить своих учеников из городских трущоб и помочь им добиться жизненного успеха.

Глаза учительницы блеснули, и на губах появилась мягкая улыбка.

— Очень просто, — ответила она. — Я любила этих мальчиков.

Кто-то сказал, что любовь — самый лучший алхимик. Обычное железо она может превратить в золото. Изменяя в переносном и прямом смысле наши мозги, любовь делает все возможным. Впрочем, главные перемены, возможно, происходят не в голове, а в сердце. Там, где, по мнению многих, обитает душа. С этим со-



гласен и американский журналист Бобби Джи, автор следующей истории:

«В молодости Ал был способным художником, занимался керамикой. У него была жена и двое замечательных сыновей. Однажды вечером у его старшего сына вдруг начались сильные боли в животе. Решив, что это какое-то обычное нарушение пищеварения, ни Ал, ни его жена не отнеслись серьезно к жалобам сына. На самом деле это оказался острый аппендицит, и той ночью мальчик умер.

Зная, что можно было предотвратить смерть сына, если бы он осознал серьезность положения, Ал, терзаясь раскаянием, пережил тяжелейший нервный срыв. Ко всему прочему жена вскоре ушла от него, оставив его с шестилетним младшим ребенком. Боль и обида оказались слишком тяжелым бременем для Ала, и он в поисках утешения начал пить. Вскоре преуспевающий художник превратился в алкоголика.

Алкоголизм прогрессировал, и Ал начал терять все, что у него было, — дом, землю, свои керамические изделия, все. В конце концов Ал умер в одиночестве в номере мотеля в Сан-Франциско.

Когда я узнал о смерти Ала, я отреагировал с тем же презрением, который мир демонстрирует по отношению к тем, кто завершает жизнь, не имея определенных материальных благ:

— Какой неудачник! Как бесцельно прожита жизнь!

Шло время, и я постепенно стал пересматривать свои взгляды. Дело в том, что я знаю Эрни, теперь уже взрослого сына Ала. Он — сама доброта, любящий и заботливый человек. Я наблюдал за Эрни, когда рядом были его дети, и видел, как они любят друг друга. Я знал, что такая доброта и отзывчивость не возникают ниоткуда.

Я не слышал, чтобы Эрни много говорил об отце, ведь так трудно защищать алкоголика. Однажды я набрался смелости,

— Меня чрезвычайно озадачивает один момент, — сказал я. — Я знаю, что отец фактически воспитал тебя один. Что он такого сделал, чтобы ты вырос таким замечательным человеком?

Эрни несколько мгновений молчал, размышляя над моим вопросом, а потом ответил:

— С самых моих первых дней и до восемнадцати лет Ал каждый вечер приходил ко мне в комнату, целовал меня и говорил: «Я люблю тебя, сынок».

Мои глаза наполнились слезами, когда я понял, как ошибался, называя Ала неудачником. Да, он не оставил после себя никаких материальных благ. Но он был добрым, любящим отцом и оставил после себя замечательного сына».

Сердце в конверт не упакуешь...

Говорят, «не подарок дорог, дорого внимание». Любовь — это и есть внимание, только максимально сконцентрированное. И потому — наиболее ценное. И тому, кто понимает это, будут открыты истинные ценности слов и поступков других людей.

В одной притче рассказывается: полюбил бедный студент богатую девушку. Однажды она пригласила его на свой день рождения. На юбилей единственной дочери родители позвали множество гостей, людей достойных, из известных семейств. Приходят они всегда с дорогими подарками, состязаются друг с другом: кто из них больше поразит именинницу. А что может подарить бедный студент, кроме своего любящего сердца? Да и не в цене оно сегодня. Нынче в почете дорогие украшения, роскошные наряды и конверты с деньгами. Но ведь сердце в конверт не упакуешь...

Что делать? Думал студент, думал и придумал. Он пришел в богатый магазин и спросил:

— Нет ли у вас дорогой, но разбитой вазы?

— Есть.

— А сколько она стоит?

Стоила она сущие пустяки. Обрадованный студент попросил упаковать то, что осталось от вазы, в красивую коробку и поспешил в кассу.

Вечером, когда гости стали вручать свои дары, студент подошел к виновнице торжества и со словами поздравления протянул ей свою покупку. Затем, неловко повернувшись, он как бы случайно выронил сверток, который со звоном упал.

Присутствующие ахнули, а расстроенная именинница, подняв подарок, стала разворачивать его.

И — о, ужас! Услужливые продавцы завернули каждый осколок разбитой вазы отдельно! Гости были очень возмущены обманом, а молодой человек, закрыв лицо ладонями, с позором бежал...

Вы спросите: чем закончилась история любви бедного студента и богатой девушки? Девушка вышла за него замуж. Почему она это сделала? Потому что эти жалкие кусочки разбитой вазы ей показались ценней всех остальных даров. За ними она увидела любящее сердце юноши.

«Ах, если бы с луны к нам доносилось хоть немного музыки!» — воскликнул однажды Жюль Ренар. Ах, говорю я, если бы всем нам доставалось хоть чуточку больше любви! Все мы, со всеми своими делами и планами, деньгами и игрушками, без любви — жалкие создания. Иван Тургенев на склоне лет признавался, что «отдал бы все — и деньги, и славу, и успех — в обмен лишь на то, чтобы быть уверенным, что где-то есть человек, который беспокоится, здоров ли я и обедал ли сегодня»... Как жаль, что понимание этой простой истины к нам приходит порою так поздно!

Один человек в детстве был очень дружен со стариком соседом. Но время шло, появились колледж и увлечения, затем работа и личная жизнь. Каждую минуту

молодой мужчина был занят, и у него не было времени ни вспомнить о прошлом, ни даже побыть с близкими. Однажды он узнал, что сосед умер, — и неожиданно вспомнил: старик многому научил его, стараясь заменить мальчику погибшего отца. Ощутив свою вину, он приехал на похороны.

Вечером, после погребения, мужчина зашел в опустевший дом покойного. Все было так, как и много лет назад... Вот только маленькая золотая коробочка, в которой, по словам старика, хранилась самая ценная для него вещь, исчезла со стола. Подумав, что ее забрал кто-то из немногочисленных родственников, мужчина покинул дом.

Однако через две недели он получил посылку. Увидев на ней имя соседа, мужчина вздрогнул и открыл коробку. Внутри лёжала та самая золотая коробочка. В ней оказались карманные золотые часы с гравировкой: «Спасибо за время, что проводил со мной».

И он понял — самым ценным для старика было время, проведенное со своим маленьким другом. С тех пор мужчина старался как можно больше времени уделять жене и сыну.

Жизнь измеряется не количеством вдохов. Она измеряется количеством моментов, которые заставляют нас задерживать дыхание. Мать Тереза учила: «Проявляйте свою любовь к людям везде, где это возможно, и прежде всего — у себя дома. Дарите любовь своим детям, своей жене или мужу, своим соседям... Пусть ни один человек не уйдет из вашей жизни без того, чтобы не стать хоть немного лучше или счастливее».

Помните мультфильм, в котором девочка все время говорила: «Кто похвалит меня лучше всех, тот получит сладкую конфету»? Девочка ошибалась. Все мы жаждем внимания и любви, но, чтобы получить их, сначала нужно подарить нашу любовь другим. Это закон. И чем больше сердец мы согреем своей любовью, тем больше будет у нас

«сладких конфет» — больше друзей, больше свершений, больше света и радости в нашей жизни. Потому что, как сказал один известный врач, «если в вашей жизни достаточно любви, вы самый счастливый и могущественный человек на свете».

Человек — не кролик, но и он нуждается в поглаживании. Или, проще говоря, в любви. Поэтому, как сказал один мудрец, «давайте любить друг друга — и все величайшие из революций свершатся в один день».

POST SCRIPTUM

Дорогой читатель! Здесь, на страницах этой книги, мы провели с вами не один час. И похоже, за это время успели немного привыкнуть друг к другу. И вот что я вам скажу: мне было приятно ваше общество. Спасибо вам, что уделили мне столько времени!

Ну что ж, вот и подошла к концу эта книга. Понравилась ли она вам? Порадовал ли я вас хоть немного, утешил ли, ободрил ли хоть чуть-чуть? Мне хочется верить, что да.

Может быть, у вас возникло желание поделиться со мной своими впечатлениями, мыслями или замечаниями? Пожалуйста, напишите мне об этом. Ведь писатели — те же актеры, и им очень важно знать, как зрители оценивают их игру — осуждающим свистом, равнодушным молчанием или одобрительными аплодисментами. Буду признателен вам за любой отклик.

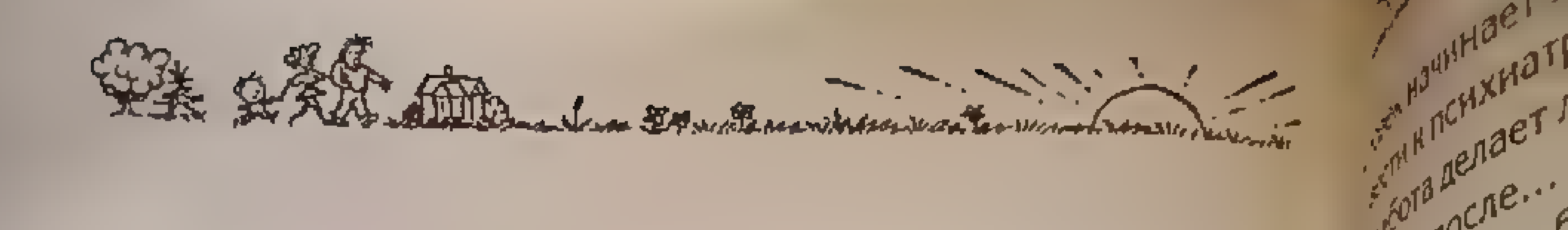
Пишите мне по адресу:

Республика Беларусь, 220085, г. Минск, а/я 89
Александру Владимировичу Казакевичу

Или — отправьте ваше письмо на мой электронный ящик: olgerd888@yandex.ru

Спасибо! И — храни вас Бог!

Ваш А. Казакевич



ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора 3

ЧТО ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СЧАСТЬЯ НАДО?

Сказать счастью «стоп» невозможно... 7
Деньги — дело шестнадцатое... 9
«Хочешь быть счастливым один день? Не ходи на работу» 11
«Нужно большое сердце и не надо большой комнаты» 12
О чем говорят «без пяти минут мертвецы»? 15
Счастье приносит только то, что любишь 19
Лучшие слова о человеческом счастье 22
За счастьем не надо гоняться... 23

НИКОГДА НЕ СДАВАЙТЕСЬ — И БУДЕТ ТАК, КАК ВЫ ХОТИТЕ!

Секрет Наполеона: «Сделай еще один шаг...» 27
Почему Александр Македонский не проиграл ни одного сражения? ..29
Сумасшедшая удача приходит за шаг до поражения 31
Если бы Христофор Колумб послушался своих матросов...........33
Чтобы в корне изменить жизнь, достаточно 120 секунд 35
Успех по-японски: терпение, терпение, терпение... 38
Русский секрет: «ничего!» 39
«Что надо сделать завтра, я делаю сегодня. Что надо съесть ...40
сегодня, я ем завтра» 42
Если крепость не сдается... 46
«На свете полно никчемных всезнаек...» 49
«Что совершил один, может и другой» 51
Какая польза от «недружественной среды»? ....

«Если человек начинает задумываться о смысле жизни, значит, пора его вести к психиатру» 54
«Тяжелая работа делает легким характер» 57
Успех приходит после… семидесятой попытки 60
Сломанные ноги? Это к большому счастью! 63
Тюрьма — что может быть лучше для писателя? 66
«Может, задушить его подушкой?» 70
«Неудач нет, есть только уроки» 73
Чем пахнет счастье? 76
У каждого достаточно сил, чтобы нести свой крест 79
Во что поверишь, то и получишь 81
На кладбищах иногда происходят странные вещи 83
«Человек может много, может все и еще столько же!» 86
Не важно, сколько у тебя струн… 87
Бог всегда с нами! 88
«Когда на эшафот поднимается мужество…» 91
«Не страшно, если ты один; страшно, если ты ноль» 92

«ПО ДРУГУЮ СТОРОНУ ОТ СТРАХА — СВОБОДА…»
Две «забытые» заповеди 97
Кого кусают собаки? 98
Чувство страха не испытывают только маньяки 101
Страх хорошо смывается пóтом 104
«Вперед, в пасть льва!» 108
«Лучше испытывать невзгоды, чем страх перед ними» 111
Кто на свете всех умнее? 114
«Государство для человека, а не человек для государства» 116
«Никогда не переживай о том, что не будет переживать о тебе!» 119
«Скромность — прямая дорога к безвестности» 123
«Хвали себя сам, а ругать тебя будут твои товарищи!» 127
«Только дураки и покойники не меняют своих мнений» 131
Почему красавицы — плохие любовницы? 134
Лучший способ побороть страх: примите решение 136
Почему знакомый черт лучше незнакомого ангела? 138
«Нет такого слова «не могу»!» 141
«Если вы не будете доить корову каждый день…» 144

11-Я ЗАПОВЕДЬ: ЖИВИ В СВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ!
Исполнение мечты может вылечить рак 149
Школы и университеты вам мудрости не дают 150
Почему в России больше тоскуют, чем радуются? 152

От чего возникают язвы? 153
Чудеса — от правильных мыслей 155
«Приговоры врачей над вами не властны!» 158
Из лимона надо сделать лимонад 160
Если ты жив, значит, твоя миссия еще не закончена 162
Чужое счастье — не наше горе 163
«Когда ты смотришь, то делай это с любовью» 165
«Каждый заслуживает той участи, которую имеет» 168
«Ключ к счастью очень прост...» 171
Два золотых правила сохранения здорового сердца 174
Держитесь подальше от пессимистов и неудачников 177
О чем люди больше всего жалеют? 180
Если долго сидеть на стуле сгорбившись... можно стать сумасшедшим? 183
Полчаса печальных мыслей подрывает здоровье на целых восемь часов 184
Эндорфины: внутренний наркотик и... источник счастья? 186
Хочешь быть счастливым? Улыбайся! 188
«Человек, который рассмешил смерть» 190
Чем полезен смех? 192
Семнадцать минут смеха в день продлевают жизнь на один год 196
«Долгую жизнь вам помогут прожить лишь две вещи...» 198
Работай, люби, танцуй, пой 201

НЕЛЬЗЯ СОГЛАШАТЬСЯ ПОЛЗТИ, КОГДА ИСПЫТЫВАЕШЬ ЖЕЛАНИЕ ПАРИТЬ
Труден только первый шаг 207
Что спасает человека от разврата, скуки и нищеты? 208
Жизнь без цели убивает в прямом смысле слова 212
Выжить, чтобы поблагодарить 215
Может ли один вопрос спасти человеку жизнь? 217
«Напоить ядовитую змею молоком» 220
«Меня мама научила верить: я добьюсь чего угодно, если захочу» 225
«Пчела не спрашивает совета у мухи, как ей собирать мед» 229
«Зачем же мнения чужие только святы?» 231
Чем настоящий мужчина отличается от обыкновенного мужика? 236
Почему советские футболисты никогда не были чемпионами мира? 239
«Славы хочешь, генерал? Ну, так мы тебе ее!..» 242

„Чем меньшим довольствуемся, тем большему радуемся» 245
„Не давай слишком много за свисток!» 248
Невидимый зритель 252
Парус без ветра — обыкновенная ткань 256
„Часы бьют. Всех» 258

В ЧЕМ ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ВСЕХ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И СЧАСТЛИВЦЕВ?

«Ты можешь сделать все, во что веришь!» 265
«...По мыслям провожают» 266
Как отрезать лихорадку 267
«Я дала себе обещание больше не болеть...» 269
Когда полотенце страшнее топора? 271
«Глупый человек не достоин и одного слова...» 272
Хорошее настроение — наилучший антибиотик 273
Если «живую» воду пропустить через водопровод... 275
«Поскольку человек на 80% состоит из воды...» 276
Почему домашняя еда полезнее ресторанной? 277
Два лучших лекарства: любовь и благодарность 279
Что получится, если сказать рису «ты мне не нравишься»? 280
Печальные мысли сокращают жизнь 281
«Все, чем мы являемся, есть результат того, что мы думали» 282
Что вы думаете о людях, то и будет вам 284
Почему характер — это судьба? 285
Универсальная формула здоровья из десяти слов 286
Не важно, какое лекарство вы пьете... 288
Не всякое чтение на пользу 289
Почему не стоит читать гороскопы? 290
«Не читай ничего, что не желаешь запомнить...» 291

ЧЕЛОВЕК — НЕ КРОЛИК, НО И ОН НУЖДАЕТСЯ В ПОГЛАЖИВАНИИ

Не важно, что ты ешь. Важно — с кем... 295
Хочешь воспитать проститутку? Отправь дочку в ясли! 297
Почему старшие дети умнее младших? 300
Маменькины сынки — будущие герои? 302
Подзатыльники воспитывают неудачников 304
Откуда берутся «гренадеры в юбках»? 306
Кому не страшен холестерин? 308
На каком языке говорил Адам? 311
Чтобы жить долго, нужно... обниматься! 313
Человеческой руки боится даже смерть 316

Четыре приворотных слова 318
Кто не терпит ошибок супруга, тот... спит один 321
«Ангелам не нужны ноги, чтобы летать» 325
«Открывать рот нужно только в двух случаях...» 329
«Он изобрел облегченные кандалы и отдавал все деньги
на их изготовление» 333
«Любовь — это когда мама видит папу в туалете и...» 337
Любовь — единственная творческая сила 340
Сердце в конверт не упакуешь. 343

POST SCRIPTUM. 347

ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ КНИГА, ИЛИ ЧТО ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СЧАСТЬЯ НАДО

главный секрет всех победителей и счастливцев

Перед вами не очередной учебник успеха, а эксклюзивная книга, которая окрылит ваше сердце, наполнит неугасаемой энергией вашу душу и воодушевит вас на воплощение в жизнь своих самых заветных целей. Александр Казакевич открыл главный секрет всех победителей и счастливцев. Он поделится с вами опытом пробуждения внутренней силы, которая поднимет вас на фантастические рубежи изменения себя и своего окружения. Ведь человек, как правильно заметил Лафонтен, «устроен так, что, когда что-то зажигает его душу, все становится возможным».

Пусть же спящий проснется, опечаленный — утешится, упавший духом — воспрянет, а робкий и сомневающийся — наполнится энтузиазмом и верой.

Подарите эту поистине чудодейственную книгу вашему знакомому, который все еще не решился открыть свое сердце любимой девушке, или близкому человеку, который поддался разрушительному действию печали и скуки! Перелистайте ее сами, когда на душе скребут кошки и кажется, что весь мир отвернулся от вас! — и вы увидите, как очнется от сна волшебная созидательная сила духа и не оставит ни малейшей надежды сомнениям и тоске.

Вы почувствуете, что секрет, который откроет вам эта книга, действительно работает. А счастье, богатство и успех — не мифический мираж в пустыне серых будней, а та яркая, насыщенная реальность, для которой вы и появились на свет.

ISBN 978-5-9524-4524-6

ЦЕНТРПОЛИГРАФ